

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СУПОВ

Всё о секретах приготовления

РИПОЛ КЛАССИК


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В каждой семье, у каждой хозяйки есть свой неповторимый рецепт борща. Не устали от такого однообразия? Вы знаете, например, что борщи могут быть не только мясные, но и рыбные, грибные, фасолевые, с кислой или свежей капустой, с яблоками, с геркулесом. Кроме того, их готовят из копченого мяса или сала, потрохов и т. д. Также разнообразны и рецепты щей, солянок, бульонов и супов-пюре.

Рецепты супов на любой вкус вы найдете на страницах этой книги. Порадуйте себя и своих близких новыми блюдами и откройте для себя заново давно знакомые блюда!

- Составитель Кашин Сергей Павлович
- Предисловие
- Бульон-основа
- Мясной бульон-основа
- Мясной бульон-основа быстрого приготовления
- Рыбный бульон-основа
- Бульон рыбный с рыбными галушками (украинская кухня)
- Грибной бульон-основа
- Овощной бульон-основа
- Куриный бульон-основа
- Прозрачный мясной бульон с оттяжкой
- Бульон красный (армянская кухня)
- Бульон по-флорентийски (итальянская кухня)
- Бульон с овощами по-парижски (французская кухня)
- Бульон с рисовыми клецками (чешская кухня)
- Бульон с яичными белками (итальянская кухня)
- Бульон с творожным гарниром
- Бульон желтый (азербайджанская кухня)
- Бульон с гранатовым соком (азербайджанская кухня)
- Бульон ассорти с имбирем (китайская кухня)
- Бульон с колдунами и ушками (белорусская кухня)
- Сорпа (бульон) (белорусская кухня)
- Вареные сочни с мясом и бульоном (казахская кухня)
- Кульчетай (мясо с бульоном) (киргизская кухня)
- Щи с квашеной капустой и бобами (эстонская кухня)
- Бульон с фрикадельками (эстонская кухня)
- Бульон с салмой (домашней лапшой) (татарская кухня)
- Салма (татарская кухня)
- Бульон с манными клецками
- Бульон с омлетом

- Бульон с маленькими булочками
- Бульон с кундюбками и куриным мясом
- Бульон с овощами
- Бульон с отварным рисом
- Бульон с запеченным рисом
- Бульон с рисом и овощами
- Бульон с фрикадельками
- Бульон с фаршированными огурчиками
- Бульон с гренками
- Бульон с кнелями
- Бульон с рулетиками из листового салата и куриного мяса
- Белый овощной бульон с омлетом
- Овощной бульон с гренками
- Овощной бульон с домашней лапшой
- Бульон вегетарианский с листовым салатом
- Бульон из свежей зелени
- Бульон из морской рыбы с гарниром из кальмаров и морского гребешка
- Бульон с ветчиной, трепангами и моллюсками
- Бульон с ростками бамбука, трепангами и каракатицей
- Бульон с куриным мясом, трепангами и свежими огурцами
- Супы
- Мясные супы
- Борщ украинский
- Гетманский борщ (украинская кухня)
- Киевский борщ (украинская кухня)
- Киевский борщ с грибами (украинская кухня)
- Львовский борщ (украинская кухня)
- Полтавский борщ с галушками (украинская кухня)
- Черниговский борщ (украинская кухня)
- Волынский борщ (украинская кухня)
- Украинский сборный борщ (украинская кухня)
- Борщ с ветчиной и сосисками
- Борщ с копченым мясом и кукурузой
- Борщ ассорти
- Борщ холодный с говядиной и огурцами
- Борш ку фасоле (мясной борщ с фасолью) (молдавская кухня)
- Лобио (суп из красной фасоли) (грузинская кухня)
- Чихиртма (суп) (грузинская кухня)
- Мужужи (холодный густой суп из субпродуктов) (грузинская кухня)
- Суп из курицы с орехами (грузинская кухня)
- Солянка по-грузински (грузинская кухня)

- Хаши (густой суп) (грузинская кухня)
- Харчо (суп) (грузинская кухня)
- Бозбаш по-ереванski (армянская кухня)
- Бозбаш эчмиадзинский (армянская кухня)
- Шурпа (восточная кухня)
- Пити (азербайджанская кухня)
- Бозбаш (азербайджанская кухня)
- Кюфта бозбаш (азербайджанская кухня)
- Довга с мясом (суп гороховый с фрикадельками) (азербайджанская кухня)
- Сулу хингал (суп с лапшой) (азербайджанская кухня)
- Дограмач (окрошка овощная) (азербайджанская кухня)
- Овдух (окрошка мясная) (азербайджанская кухня)
- Воспи апур (суп с чечевицей) (армянская кухня)
- Спас (суп с мацони) (армянская кухня)
- Сунки апур (суп грибной с рисом) (армянская кухня)
- Яйни (суп из говядины с курагой) (армянская кухня)
- Хаш (густой суп) (армянская кухня)
- Куриный суп с лапшой
- Махн-шельтяган (суп) (калмыцкая кухня)
- Суп из баранины и белой сливы (армянская кухня)
- Бруду из говядины (тунисская кухня)
- Креольский куриный суп (испанская кухня)
- Суп из крылышек цыпленка (мексиканская кухня)
- Суп из куриных грудок с макаронными изделиями
- Ашшы сорпа (суп) (казахская кухня)
- Кеспе с мясом (суп) (казахская кухня)
- Солянка (казахская кухня)
- Кесме (суп) (киргизская кухня)
- Лагман (густой суп) (киргизская кухня)
- Суп из говядины с картофелем
- Замэ дэ пасэре (куриный суп с рисом или фасолью) (молдавская кухня)
- Рассольник с мясом, грибами и овощами (русская кухня)
- Солянка с мясными продуктами, капустой и ягодами (русская кухня)
- Угро (суп с фрикадельками и лапшой) (таджикская кухня)
- Нарын (суп) (таджикская кухня)
- Каурмо шурбон (мясной суп) (таджикская кухня)
- Шавля (суп с рисом) (таджикская кухня)
- Шурбо (суп с горохом) (таджикская кухня)
- Кюфта-шурпа (суп с горохом, овощами и мясными сардельками) (туркменская кухня)
- Мастава (суп с рисом и овощами) (туркменская кухня)

- Унаш (мясной суп с фасолью и лапшой) (туркменская кухня)
- Гайнатма (мясной суп с горохом) (туркменская кухня)
- Шурпа-маш (мясной суп с овощами, рисом и машем) (туркменская кухня)
- Умпач-защи (мучной суп с зеленью) (туркменская кухня)
- Суюкош (мясной суп с лапшой и овощами) (узбекская кухня)
- Кифта-шурпа (суп с крупами, овощами и мясными сардельками) (узбекская кухня)
- Кийма-шурпа (суп с фрикадельками) (узбекская кухня)
- Мастава (суп мясной с овощами и рисом) (узбекская кухня)
- Машхурда (мясной суп с рисом, овощами и машем) (узбекская кухня)
- Картофельная юшка (украинская кухня)
- Юшка-галушка с почками (украинская кухня)
- Юшка-галушка с вермишелью (украинская кухня)
- Юшка-галушка «Запорожская» (украинская кухня)
- Юшка-галушка «Полтавская» (украинская кухня)
- Юшка охотничья (суп с потрохами) (украинская кухня)
- Капсад мульги (суп) (эстонская кухня)
- Бешбармак (суп мясной с клецками) (башкирская кухня)
- Салма с катыком (суп мясной с ушками и кислым молоком) (башкирская кухня)
- Шулэп (суп-лапша) (бурятская кухня)
- Суп с пельменями
- Нугыли (суп с горохом и домашней лапшой) (удмуртская кухня)
- Какай-шурпи (суп из субпродуктов) (чувашская кухня)
- Щи с луком и тушенкой
- Щи с квашеной капустой и бобами (эстонская кухня)
- Суп с лапшой
- Солянка
- Суп с крупой
- Суп с гречкой
- Щи мясные с крапивой
- Щи «Вкусные»
- Щи «Наваристые»
- Рассольник с говяжьими почками
- Домашняя мясная солянка с говяжьими почками
- Суп с куриными потрохами (итальянская кухня)
- Суп с цветной капустой и куриной печенью
- Суп с квасом и гусиными потрохами
- Суп из говяжьей печени (польская кухня)

- Сырный суп
- Суп с тушенкой
- Суп из сосисок
- Суп с горохом
- Рисовый суп с фрикадельками
- Суп из курицы
- Суп с огурцом и куриной грудкой (украинская кухня)
- Супы из рыбы и морепродуктов
- Уха рыбацкая
- Уха рыбацкая с картофелем
- Уха рыбацкая с зеленым луком
- Уха из судака с помидорами и картофелем
- Уха из налима с лимоном
- Уха деликатесная
- Уха домашняя
- Донская уха (украинская кухня)
- Уха из щуки (украинская кухня)
- Уха с мелкой рыбой (украинская кухня)
- Рыбный суп с брынзой (венгерская кухня)
- Щерба (уха) (украинская кухня)
- Уха по-ирландски
- Уха по-марсельски
- Уха по-китайски
- Уха из тунца
- Уха из лосося
- Уха из угря
- Суп с рыбными консервами
- Солянка рыбная
- Рассольник для студента
- Рыбный суп с гренками
- Рыбный суп из консервированной скумбрии
- Суп из консервов с капустой
- Рыбный суп с белым вином
- Суп из осетрины с помидорами
- Суп из угря (немецкая кухня)
- Суп рыбный (китайская кухня)
- Суп рыбный с консервированной кукурузой
- Рыбная похлебка с грибами и консервированными томатами
- Суп из мидий (испанская кухня)
- Зеленый борщ с мидиями
- Суп из рыбы и мидий (французская кухня)
- Суп-лапша с мидиями
- Суп с фасолью и мидиями
- Суп из консервированных мидий и кукурузы

- Суп из крабов с рисом и китайскими грибами
- Суп из креветок и зеленого горошка (итальянская кухня)
- Суп из креветок и помидоров (испанская кухня)
- Суп с креветками и сыром
- Суп с креветками и авокадо
- Суп из креветок с манными клецками
- Томатный суп с креветками и бамией
- Борщ с кальмарами
- Суп картофельный с судаком и репой (украинская кухня)
- Суп из рыбы, овощей и кваса (молдавская кухня)
- Суп из салаки с картофелем и специями (эстонская кухня)
- Суп из трески на молоке (эстонская кухня)
- Холодный свекольник с крабовыми палочками
- Овощные супы
- Щи из фасоли
- Щи с гречневой кашей
- Щи зеленые
- Серетан шур (щи со щавелем) (марийская кухня)
- Борщ постный из свежей капусты
- Постные щи из краснокачанной капусты
- Борщ «Дачница»
- Борщ из свекольной ботвы
- Суп «Диетический»
- Борщ с квашеной свеклой (украинская кухня)
- Борщ «полезный»
- Рассольник
- Рассольник «Рисовый»
- Рассольник «Зимний»
- Рассольник «Особенный»
- Рассольник «Традиционный»
- Суп из картофеля и свежей капусты
- Картофельный суп с помидорами
- Свекольный суп с овсяными хлопьями
- Щавелевый суп
- Суп из лебеды и щавеля
- Суп рисовый
- Зеленый борщ
- Суп с кабачками и капустой
- Борщ летний с кабачками
- Суп из цветной капусты и зеленого горошка
- Суп из цветной капусты с гренками
- Суп со стручковой фасолью
- Борщ из свежей капусты с фасолью
- Борщ со свежими огурцами

- Борщ с редькой
- Борщ с яйцами
- Борщ ялтинский
- Борщ с пшеном
- Борщ-тридцатиминутка
- Суп с цукини (итальянская кухня)
- Суп с помидорами (итальянская кухня)
- Суп томатный с рисом (литовская кухня)
- Суп с картофельными шариками
- Суп из шпината с гренками
- Суп со шпинатом и рисом
- Крестьянский овощной суп с перловой крупой
- Овощной суп с блинным тестом (канадская кухня)
- Суп с картофельной лапшой (румынская кухня)
- Луковый суп (французская кухня)
- Овощной бульон
- Томатный суп
- Суп с болгарским перцем
- Суп гороховый
- Томатный суп с плавленым сыром
- Гороховый суп с вермишелью (итальянская кухня)
- Суп из белой фасоли
- Суп с овощами и фасолью
- Суп из чечевицы и шпината
- Чечевичный суп с йогуртом
- Суп с ячневой крупой
- Суп с консервированной кукурузой
- Суп с кольраби
- Суп из тыквы
- Суп вермишелевый с шафраном
- Грибные супы
- Суп из свежих грибов
- Суп из сушеных грибов
- Борщ из сушеных грибов
- Свекольный борщ с ушками
- Суп из белых грибов (старинный русский рецепт)
- Суп из лисичек (старинный русский рецепт)
- Грибной суп с огурцами
- Грибной суп с квашеной капустой
- Суп из грибов с гречкой
- Грибной суп с чесноком (китайская кухня)
- Суп из шампиньонов (бельгийская кухня)
- Быстрый грибной борщ из шампиньонов
- Фасолево-грибная юшка

- Грибной суп с гарниром из риса (корейская кухня)
- Суп с солеными грибами и ветчиной (латвийская кухня)
- Сельский грибной суп
- Суп из шампиньонов
- Суп с грибами и рисом
- Грибной суп с капустой кольраби
- Суп из шампиньонов с домашней лапшой
- Грибной суп с ушками
- Грибной суп с манными клецками
- Суп из белых грибов и кабачков
- Суп с грибами, фасолью и гренками
- Суп из белых грибов с клецками
- Свекольный суп с грибами
- Грибной суп с пирожками
- Грибной суп со спагетти
- Грибной борщ с черносливом
- Суп грибной с изюмом
- Суп перловый с грибами (белорусская кухня)
- Супы-пюре
- Суп-пюре из моркови с гренками
- Суп-пюре из моркови и риса
- Суп-пюре из моркови и лука
- Пикантный суп-пюре из моркови
- Суп-пюре из картофеля с луковым гарниром
- Суп-пюре из моркови и картофеля
- Суп-пюре из тыквы и картофеля
- Суп-пюре из картофеля с сыром
- Суп-пюре из цветной капусты
- Суп-пюре из сельдерея с грецкими орехами
- Суп-пюре из помидоров с гарниром из риса
- Суп-пюре из кабачков
- Суп-пюре из зеленой фасоли и картофеля
- Суп-пюре из кабачков с гарниром из зеленой фасоли
- Суп-пюре из шампиньонов
- Суп-пюре из курицы
- Суп-пюре из гороха с гренками (бельгийская кухня)
- Суп-пюре из овощей (турецкая кухня)
- Суп-пюре со свининой
- Суп-пюре «Картофельный»
- Рыбный суп-пюре
- Молочные супы
- Молочный суп с овсяными хлопьями
- Молочный суп с лапшой
- Молочный суп с рисом

- Молочный суп с рисом и тыквой
- Молочный суп с яичневой крупой и творогом
- Молочный суп с клецками
- Молочный суп с картофельными клецками
- Молочный суп с овощами
- Молочный суп со шпинатом и зеленым луком
- Молочный суп с рисом и сухофруктами
- Молочный суп с черносливом
- Молочный суп со взбитыми яйцами
- Молочный суп с запеченным рисом
- Молочный суп с горохом и гречневой крупой
- Молочный суп с шампиньонами
- Молочный суп с картофелем и треской
- Молочный суп с цветной капустой
- Молочный суп с тертым сыром и мускатным орехом (итальянская кухня)
- Молочный суп с авокадо и мятными хлебцами (мексиканская кухня)
- Суп молочный с галушками
- Суп молочный с ячменными галушками
- Суп молочный с картофельными клецками (белорусская кухня)
- Суп молочный с морковью и картофелем (белорусская кухня)
- Умпач-защи (мучной суп с зеленью) (туркменская кухня)
- Суитли-унаш (суп-лапша с молоком) (туркменская кухня)
- Молочный суп с клецками из ячменной муки (эстонская кухня)
- Молочный суп с клецками из гречневой муки (эстонская кухня)
- Молочный суп с клецками из манной крупы (эстонская кухня)
- Молочный суп с ячневой крупой (эстонская кухня)
- Молочный суп с капустой (эстонская кухня)
- Молочный суп с брюквой и картофелем (эстонская кухня)
- Молочный суп с грибами (эстонская кухня)
- Молочно-гороховый суп (эстонская кухня)
- Молочный суп с яйцом (эстонская кухня)
- Молочный суп с рыбой (чувашская кухня)
- Молочный суп «Сластена»
- Холодные супы
- Окрошка мясная
- Окрошка овощная
- Ботвинья с гарниром из рыбы

- Холодник из щавеля
- Холодник по-белорусски
- Холодный борщ из свежих грибов
- Селянский холодный борщ
- Холодный суп с сухофруктами
- Холодный суп с йогуртом (литовская кухня)
- Холодный суп с картофелем
- Холодный суп «Дачный»
- Холодный суп по-деревенски
- Холодный суп с огурцами
- Холодный суп с чесноком
- Холодный суп с орехами
- Холодный суп с рисом и овощами
- Холодный суп со свежими огурцами и помидорами (индийская кухня)
- Холодный суп с огурцами и изюмом (иранская кухня)
- Холодный йогуртовый суп «Аб дух хийяр» (иранская кухня)
- Холодный суп с яйцами
- Холодный суп со свежими овощами и тмином (итальянская кухня)
- Холодный суп с перцем
- Холодный суп с авокадо (мексиканская кухня)
- Холодный виноградный суп с йогуртом и плавленым сыром (испанская кухня)
- Холодный суп с пивом и изюмом (немецкая кухня)
- Холодный клюквенный суп с рыбой
- Холодный винно-грушевый суп
- Холодный сливочно-лимонный суп
- Сладкие супы
- Суп из кураги и риса
- Суп из вишни и риса
- Сладкий суп из вишни с варениками
- Сладкий суп из черники и земляники с варениками
- Суп из черной смородины с творожными клецками
- Черничный суп с клецками
- Суп ягодный
- Суп из яблок и клюквы
- Суп из сухофруктов
- Суп из клюквы с манной крупой
- Суп из дыни и персикового сока
- Суп из цитрусовых с рисовым гарниром
- Суп из персиков и йогурта
- Суп из яблок и абрикосов
- Суп из персиков

- Суп из апельсинов и тыквы
- Суп хлебный с сухофруктами
- Суп «хлебный» (латышская кухня)
- Суп сладкий из черники с клецками (латышская кухня)
- Суп сладкий с клецками и черносливом (литовская кухня)
- Суп сладкий со сливками (эстонская кухня)
- Похлебки
- Запорожская похлебка (украинская кухня)
- Днепровская похлебка (украинская кухня)
- Солянка с почками (украинская кухня)
- Бульон куриный с разноцветными галушками (украинская кухня)
- Огуречник соленый (украинская кухня)
- Капустник (украинская кухня)
- Огуречник фасолевый (украинская кухня)
- Суп пивной с творожными гренками (латышская кухня)
- Суп пивной с молоком, яйцом и сахаром (эстонская кухня)
- Кулеш
- Кулеш фасолевый
- Кулеш пшенный с курицей
- Кулеш пшенный с салом
- Кулеш гречневый со свининой

Составитель Кашин Сергей Павлович
Энциклопедия супов. Всё о секретах приготовления

Предисловие

В процессе приготовления первых блюд используются самые разные продукты: мясо, рыба, грибы, овощи, макаронные изделия, бобовые, крупы и т. д. Создавая своего рода пищевую композицию, продукты эти снабжают организм человека всем необходимым для жизнедеятельности – белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами. Очень важно и то, что в процессе приготовления супов питательные вещества не теряются, а переходят в бульон. Иначе обстоит дело с приготовлением целого ряда вторых блюд, когда отвар, в котором варился, например, картофель, попросту выливается.

Готовят первые блюда на бульонах из мяса, рыбы, грибов или отварах овощей, фруктов и ягод. При приготовлении первых блюд используются также молоко, квас, рассол.

В зависимости от способа обработки и приготовления продуктов супы делятся на прозрачные, заправочные и супы-пюре. Также супы могут быть горячими или холодными.

Гарниры для прозрачных супов готовятся отдельно. Продукты тушатся или варятся в особой посуде, непосредственно перед подачей супа на стол их кладут в порционные тарелки и заливают прозрачным бульоном.

К заправочным супам относятся похлебки, рассольники, борщи, щи, уха, солянка и т. д. Готовят такие супы с крупами, овощами, бобовыми, макаронными и другими мучными изделиями. Добавочные продукты (морковь, лук, коренья, зелень и т. п.) опускают в бульон свежими, вареными, тушеными или обжаренными.

Продукты, из которых готовят супы-пюре, сначала отваривают, затем протирают и заливают заранее приготовленным бульоном или отваром, в котором они варились. Добавляют муку, масло, иногда вводят разнообразные заправки. После этого суп-пюре доводят до кипения или нагревают. Из всех трех видов первых блюд наибольшей популярностью пользуются заправочные супы, весьма разнообразные по ассортименту. Любой суп, от самого простого, с небольшим количеством ингредиентов, до самого сложного, с экзотическим набором продуктов, может быть очень вкусным и питательным, если при его приготовлении соблюдать все правила.

Большинство супов можно сварить заранее (исключение – рыбные супы). Вкус мясных супов, настоявшихся в течение некоторого времени, только улучшается. В большей мере это относится к борщам.

Перед подачей на стол любой суп нужно довести до сильного кипения.

Рецептура многих первых блюд требует так называемого загущивания. Это увеличивает объем блюда и его питательность. Чтобы загустить суп, можно добавить в него немного муки в начале приготовления, до того как будет влит бульон. Но можно загустить суп и в конце приготовления, если перед подачей на стол ввести в него смесь из муки и сливочного масла. Если суп получился слишком жидким, нетрудно исправить это, добавив в него небольшое количество картофельного пюре или молотого риса. Загустить первое блюдо можно и с помощью выпаривания лишней жидкости, в этом случае суп нужно варить с открытой крышкой.

Впрочем, иногда суп получается слишком густым, и тогда можно разбавить его, влив немного бульона, овощного отвара, томатного сока, сливок, молока в зависимости от рецептуры.

Соблюдения особых правил требует приготовление супов-пюре, которые должны быть однородными по консистенции. Чтобы добиться получения густой однородной массы, можно воспользоваться мясорубкой, овощерезкой или протереть вареные продукты через сито. С этой же целью применяются миксер, блендер, кухонный комбайн. В последнем случае суп, предназначенный для переработки в пюре, должен немного остыть: пар от горячего супа может сорвать крышку комбайна и обжечь руки.

Незатейливый суп с самым простым набором продуктов будет вкуснее, если добавить в него сметану, сливки, йогурт, свежую измельченную зелень, мелко нарезанные овощи и специи, особенно паприку. Улучшить вкус и повысить питательность супа помогут маленькие сухарики (кусочки хлеба, подсушенные на сухой сковороде, в духовке или микроволновой печи) или гренки (ломтики хлеба, обжаренные на сливочном или растительном масле). Гренки или сухарики кладутся на дно тарелки и заливаются супом. Такой способ улучшения вкуса первых блюд наши предки применяли еще во времена Средневековья.

Супы можно сделать более густыми и питательными с помощью клецек, которые готовятся из муки (пшеничной, кукурузной, овсяной), манной крупы или картофельного пюре со сливочным маслом с добавлением молока, яиц, зелени, специй. Клецки опускают в несильно кипящий суп и варят под крышкой до готовности. Приготовление вкусного супа своего рода искусство, и эта книга поможет овладеть им и развить его. В книге собраны рецепты первых блюд национальной кухни на любой, даже самый взыскательный, вкус. Вы узнаете, как

правильно готовить бульоны, какие продукты выбирать для заправки и как их подготовить, какие кулинарные хитрости и секреты нужно применить, чтобы суп получился вкусным и ароматным. В каждой главе есть раздел, посвященный пока еще необычным для большинства из нас первым блюдам с экзотическими дарами моря. Сварив такой суп, вы приятно удивите и порадуете своих близких.

Рецепты, советы и рекомендации, представленные в этой книге, помогут вам сделать свой стол более разнообразным и полезным для здоровья.

Бульон-основа

Бульоны, без которых трудно себе представить традиционный украинский борщ или обычную куриную лапшу, пришли к нам из французской и немецкой кухни. Бульон – это навар, который образуется в результате варки мяса, птицы, рыбы, грибов или овощей. Бульоны имеют разную концентрацию, крепость, что зависит от соотношения воды и продукта, который в ней варится, а также от количества варок. Так, в готовом бульоне можно отварить еще рыбу или овощи, что повысит его концентрацию.

Бульоны употребляются как самостоятельные блюда (прозрачные супы), так и в качестве основ для приготовления других кушаний (заправочных и пюреобразных супов, вторых блюд, закусок, соусов и т. д.). Если бульон используется как самостоятельное блюдо, его процеживают или осветляют специальными оттяжками, а иногда подкрашивают естественными красителями. Существуют бульоны белые (светлые) и коричневые (красные); последние варятся из предварительно обжаренных ингредиентов.

Чтобы усилить сытность бульона, который используется в качестве самостоятельного блюда, к нему подают различные добавки: пирожки, сухарики, булочки и т. д.

Большинство заправочных супов готовится на различных бульонах (мясном, костном, грибном, рыбном, овощном). Вкус супа во многом зависит от вкуса и качества бульона, на котором он приготовлен, поэтому так важно уметь варить бульоны правильно.

Бульоны не слишком калорийны, зато обладают отличными вкусовыми свойствами. Содержащиеся в них экстрактивные вещества возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, благодаря этому свойству бульоны издавна входили в рацион людей, восстанавливающих свои силы после болезней.

Аромат, качество и вкусовые свойства бульона зависят от количества входящих в него экстрактивных и ароматических веществ, а также белка, жира и минеральных веществ.

Бульон-основа едва ли не самый важный компонент первого блюда. На таких бульонах готовят заправочные, прозрачные и пюреобразные супы. Продукты, включаемые в состав заправочных супов, варят в бульоне, на котором готовится суп. Чаще всего для заправочных супов используют костные бульоны: содержащиеся в составе супа овощи и иные продукты хорошо насыщают бульон питательными и вкусовыми веществами.

Продукты для прозрачных супов готовятся отдельно, их

кладут в тарелки перед подачей на стол, поэтому бульоны, составляющие основную часть прозрачных супов, делают более крепкими и насыщенными, чем бульоны для заправочных супов.

В кулинарной практике в основном готовят мясной бульон (костный – из мясных костей, мясной – из костей и мяса), рыбный (из голов, костей, кожи, плавников или обработанной рыбы) и грибной бульон (из сушеных грибов). Кроме того, супы можно готовить на овощных бульонах. Такие бульоны (отвары) очень питательны и легко усваиваются, поэтому их часто используют для диетического питания.

Бульон из костей делают в том случае, когда из мяса нужно приготовить второе блюдо, например котлеты или гуляш. Чтобы кости быстрее разваривались, их нужно разрубить. По своим питательным и вкусовым свойствам бульон из костей уступает мясному, так как в костях отсутствуют экстрактивные вещества и при варке в жидкость переходят в основном клеевые вещества и жир. Именно поэтому бульон из костей рекомендуют применять в основном для картофельных супов. Можно использовать говяжьи, телячьи, бараньи, свиные, куриные кости. Говяжьи и бараньи кости нужно варить 4,5–5 часов, телячьи, куриные и свиные – от 2 до 4 часов. Варится бульон из костей практически так же, как и мясной бульон.

Мясной бульон-основа

Ингредиенты

3,5 кг мозговых говяжьих костей, 2,5 кг говяжьей рульки, 4 морковки, 500 г репчатого лука, 6 черешков сельдерея, 2 стебля лука-порея, 1 головка чеснока, 1 веточка тимьяна, 2 лавровых листа, зелень петрушки, 20 шт. черного перца горошком, 6 шт. душистого перца горошком, 5 л воды

Способ приготовления

Кости нарубить, мясо нарезать кубиками. Морковь, сельдерей, лук-порей помыть, очистить и нарезать ломтиками, репчатый лук и чеснок помыть, не очищая.

Говяжьи кости и лук уложить на противень и поместить в разогретую до 220 °С духовку на 1,5 часа. Затем переложить лук и кости в кастрюлю с водой (4,5 л) и добавить мясо. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, влить еще 200 мл воды, убавить огонь и снять пену.

Снять жир с противня, добавить к нему 200 мл воды, поместить в небольшую емкость, поставить на огонь и довести до кипения, непрерывно помешивая. Дать покипеть 3 минуты и снять с огня, процедить и влить в кастрюлю с бульоном. Опустить туда же остальные ингредиенты, прикрыть неплотно крышкой и варить на небольшом огне 5 часов 30 минут, не забывая снимать с поверхности бульона пену.

Готовый бульон процедить в другую посуду через дуршлаг, накрытый влажной марлей. Накрыть емкость с бульоном чистой полотняной салфеткой и оставить на 2 часа, затем убрать в холодильник. Когда бульон охладится, снять с его поверхности жир.

Хранить мясной бульон-основу следует 3 суток, при более длительном хранении разлить по отдельным емкостям и поставить на заморозку.

Рецепт рассчитан на приготовление 3,5 л бульона.

Мясной бульон-основа быстрого приготовления

Ингредиенты

500 г говядины (мясо на кости), 1 морковка, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 луковица, 2 л воды

Способ приготовления

Мясо промыть, мякоть срезать и измельчить с помощью мясорубки. Кости разрубить. Все опустить в кастрюлю, залить холодной водой и оставить на 30 минут. Затем поставить варить в этой же воде. Добавить очищенные и разрезанные коренья и лук, часть из них предварительно слегка обжарить на сухой сковороде (для придания бульону аромата и золотистого цвета). Через 20 минут после начала варки посолить бульон.

Варить на слабом огне 40 минут, затем процедить. Бульон использовать в качестве основы для супов, мясо – в качестве начинки для пирожков или приготовления запеканки.

Рыбный бульон-основа

Ингредиенты

1 кг белой рыбы (хребты, кости, плавники, кожа, головы с удаленными жабрами), 1 луковица, 1 стебель лука-порея (белая часть), 2 черешка сельдерея, зелень укропа, зелень петрушки, 12 шт. черного перца горошком, 1 лист лавровый, 200 мл вина сухого белого, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбные обрезки тщательно промыть, сельдерей и репчатый лук нарезать ломтиками. Все ингредиенты, включая специи и вино, соединить в кастрюле, поставить на огонь и довести до кипения.

Затем убавить огонь, снять пену и варить на медленном огне в течение 30 минут под неплотно закрытой крышкой.

Совет *Самый вкусный бульон получается из судака, окуней, ершей, а также рыбы осетровых пород. Рыбный бульон можно варить не только из отходов, но и из мелкой рыбы или крупной, разрубленной на куски. В таком случае куски рыбы нужно вынуть из бульона через 25 минут, а отходы варить еще 15–20 минут.*

Готовый бульон процедить и остудить. Хранить в холодильнике не более суток. Если бульон не удалось использовать сразу, разлить его по емкостям и заморозить. Рецепт рассчитан на приготовление 1,5 л рыбного бульона.

Бульон рыбный с рыбными галушками (украинская кухня)

Ингредиенты

300 г рыбы, 4 яйца, 2 луковицы, по 1 столовой ложке муки и сливочного масла, 0,5 чайной ложки черного перца, чайная ложка 3 %-ного уксуса, сода на кончике ножа, соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, промыть и сварить в 1–2 л подсоленной воды. Вынув ее из бульона, остудить, очистить от костей, а потом пропустить филе через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в сливочном масле. Добавить в рыбную массу лук, перец, яйца, муку и гашенную 3 %-ным уксусом соду. Тесто вымешивать, пока оно не приобретет консистенции очень густой сметаны. Набирать галушки мокрой чайной ложкой и по одной опускать в кипящий бульон. Когда они всплывут, накрыть кастрюлю крышкой, оставить на 5 минут покипеть и снять с огня. Это простое малокалорийное, хотя и сытное блюдо не требует ни специй, ни столь популярной в Украине сметаны.

Грибной бульон-основа

Ингредиенты

50 г белых сухих грибов, 1 луковица, 2–3 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать и хорошо промыть, затем поместить в холодную воду и оставить для замачивания на 3–4 часа.

Откинуть грибы на дуршлаг, еще раз промыть их. Воде, в которой грибы замачивались, дать отстояться, чтобы осел песок и мусор, затем процедить. В эту воду опустить грибы, разрезанную на две части луковицу, посолить и поставить на огонь. Варить 1,5–2 часа.

Готовый бульон процедить, а грибы промыть холодной водой и нашинковать. Можно положить их в суп, приготовленный на грибном бульоне, или использовать для приготовления вторых блюд или соусов.

Овощной бульон-основа

Ингредиенты

450 г брюквы, 450 г моркови, 450 г репчатого лука, 450 г лука-порея, 1 головка чеснока, 1 веточка любистка, 1 веточка тимьяна, зелень петрушки, 2 лавровых листа, 24 шт. черного перца горошком, 4 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Брюкву, морковь и репчатый лук нарезать кружочками, лук-порей – ломтиками, головку чеснока тщательно помыть, не очищая. Все ингредиенты, включая специи и пряную зелень, поместить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Убавить огонь и варить в течение 3,5–4 часов под неплотно закрытой крышкой.

Процедить и охладить. При необходимости овощной бульон можно хранить в холодильнике до 5 дней. При более длительном хранении его следует заморозить.

Рецепт рассчитан на приготовление 2,5 л бульона.

Куриный бульон-основа

Ингредиенты

3 кг курицы для варки (можно также взять куриные потроха, за исключением печени, крылышки и ножки), 350 г моркови, 350 г репчатого лука, 1 стебель лука-порея, 1 головка чеснока, 4 черешка сельдерея, 1 веточка любистка, 1 веточка тимьяна, 2 лавровых листа, 2 веточки майорана (или душицы), 3 гвоздички, 20 шт. черного перца горошком, 0,5 ч. л. ореха мускатного

Способ приготовления

Курицу промыть и нарезать, репчатый лук очистить и разрезать на четыре части, морковь, сельдерей, лук-порей нарезать ломтиками, чеснок помыть, не очищая. Поместить курицу в кастрюлю и залить ее водой (150 мл воды оставить). Поставить на огонь, довести до кипения, влить остаток воды, уменьшить огонь, снять пену. После этого опустить в кастрюлю остальные ингредиенты и варить на маленьком огне в течение 4 часов, не забывая снимать пену.

Готовый бульон процедить и охладить. Хранить в холодильнике 3 суток; при более длительном хранении заморозить.

Рецепт рассчитан на приготовление 3,5 л бульона.

Прозрачный мясной бульон с оттяжкой

Ингредиенты

500 г говядины 1-го сорта, 1 морковка, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 луковица, 1,5–2 л воды, соль по вкусу

Для оттяжки

300 г мяса сырого без жира, 1 яйцо (белок)

Способ приготовления

Мясо промыть и поместить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Довести до кипения, убавить огонь и снять пену. Варить 1–1,5 часа, затем опустить в кастрюлю половину очищенных и крупно нарезанных лука и кореньев, вторую половину нашинковать и обжарить с одной стороны на сковороде без масла, после чего также опустить в бульон и посолить его. Обжаренные коренья придадут бульону красивый золотистый цвет.

Совет *Бульон следует процеживать через сырую полотняную салфетку, которую стирают без мыла. Чтобы салфетка была идеально чистой, ее нужно хорошенько прокипятить в воде с добавлением пищевой соды.*

Общая продолжительность варки бульона – 2–2,5 часа. Готовое мясо нужно вынуть из бульона и использовать для вторых блюд. Бульону дать отстояться, снять с его поверхности жир и процедить через частое сито или салфетку.

Чтобы бульон стал более концентрированным и совершенно прозрачным, нужно провести оттягивание (осветление). Для оттяжки пропустить через мясорубку сырое мясо, поместить фарш в отдельную посуду, добавить яичный белок и 200 мл бульона и оставить на 20–30 минут, после чего влить эту смесь в кастрюлю с бульоном. Накрыть крышкой, поставить на маленький огонь и варить еще 30–40 минут. После того как оттяжка свернется и опустится на дно, бульон следует осторожно процедить.

Если бульон готовится из курицы, оттяжку делают из куриного мяса, для осветления бульона из дичи берется мясо дичи. Прозрачный мясной бульон подают с гренками, пирожками, кукурузными хлопьями и другими гарнирами.

Бульон красный (армянская кухня)

Ингредиенты

400 г говядины (лучше мякоть задней ноги), 1 луковица, 1 морковка, 1 стебель лука-порея, 2 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1 ст. л. топленого масла, 2 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Срезать мясо с костей, тщательно промыть и нарезать маленькими кусочками (весом примерно до 50 г). Кости разрубить на небольшие куски, положить на противень и поместить в духовку для запекания. Периодически помешивать, чтобы кости прожарились равномерно. Репчатый лук очистить, нарезать кружками и обжарить в разогретом топленом масле до золотистого цвета. Все остальные овощи очистить и мелко нарезать.

Когда кости в духовке приобретут коричневатый оттенок, поместить их в кастрюлю, добавить мясо и овощи, посолить. Поставить кастрюлю на огонь, довести воду до кипения, уменьшить огонь и снять пену. Варить на медленном огне до полной готовности мяса. Затем огонь отключить, мясо вынуть из кастрюли, бульон процедить.

Бульон по-флорентийски (итальянская кухня)

Ингредиенты

1000 мл крепкого прозрачного мясного бульона, 3 яйца, 1 пучок шпината, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. тертого сыра, щепотка соли

Способ приготовления

Яйца посолить и взбить, добавить мелко нарезанный шпинат и тертый сыр. Эту смесь обжарить на сливочном масле. Получившийся омлет нарезать кусочками и положить в порционные тарелки, затем залить горячим бульоном.

Подавать на стол, посыпав тертым сыром.

Совет *Влажный шпинат очень быстро портится, поэтому мыть его нужно непосредственно перед приготовлением. Если шпината нет в наличии, а по рецепту он требуется, можно заменить его щавелем, сбрызнутым лимонным соком.*

Бульон с овощами по-парижски (французская кухня)

Ингредиенты

1,6 л прозрачного бульона из курицы, 200 г цветной капусты, 80 г моркови, 90 г зеленой стручковой фасоли, 100 г стручков зеленого горошка, 4 яйца, 30 г корня сельдерея

Способ приготовления

Бульон разделить на две части. Морковь, сельдерей, стручки фасоли и стручки горошка нарезать маленькими кубиками, цветную капусту разделить на соцветия. Отварить овощи в одной части бульона. Яйца сварить в мешочек. Положить в порционные тарелки овощи, по одному очищенному от скорлупы яйцу и залить прозрачным бульоном.

Бульон с рисовыми клецками (чешская кухня)

Ингредиенты

1,6 л прозрачного бульона из курицы или говядины, 100 г риса, 150 г сметаны, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 300 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать, тщательно промыть, сварить на воде рисовую кашу, положить в нее сметану и охладить. Отдельно растереть добела сливочное масло, соединить его с кашей, ввести в массу желтки (по одному), посолить, осторожно ввести в эту смесь хорошо взбитые белки и перемешать все. Эту массу брать чайной ложкой и опускать в кипящий бульон.

Совет *Любую крупу нужно мыть под струей холодной воды. Нельзя замачивать крупу заранее, иначе она утратит свой вкус и аромат.*

Бульон с яичными белками (итальянская кухня)

Ингредиенты

1 л прозрачного мясного бульона, 3 яйца (белки), 1 ст. л. муки, 1 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, 0,25 ч. л. мускатного ореха, соль по вкусу

Способ приготовления

Взбить сырые яичные белки, помешивая, осторожно ввести муку, соль, мускатный орех и тертый сыр. Смазать сливочным маслом сковороду, посыпать ее мукой и выложить на нее массу с яичными белками. Держать на небольшом огне до тех пор, пока масса не затвердеет. После этого снять с огня, охладить и нарезать кубиками. Выложить белковые кубики в порционные тарелки, залить горячим мясным бульоном и оставить на 5 минут, после чего подать на стол.

Бульон с творожным гарниром

Ингредиенты

1 л мясного бульона, 200 г творожной массы, 3 ст. л. тертого сыра, 2 яйца, 0,25 ч. л. мускатного ореха, 1 ст. л. сливочного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Отделить от яичных белков желтки. Творожную массу протереть через сито, добавить в нее половину тертого сыра, желтки, соль, перец и мускатный орех, хорошо перемешать, затем ввести в смесь взбитые белки. Выложить массу в квадратные формы, предварительно смазанные сливочным маслом, и поместить на водяную баню на 20–25 минут. Когда масса затвердеет, остудить ее, осторожно вынуть из форм, нарезать кубиками и разложить по тарелкам. Залить горячим бульоном и посыпать оставшимся тертым сыром.

Бульон желтый (азербайджанская кухня)

Ингредиенты

250 г говяжьих или бараньих костей, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 веточка кинзы, 0,5 г шафрана, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Кости промыть и разрубить, поместить в кастрюлю, залить водой, поставить на огонь и довести до кипения. Затем огонь уменьшить и варить 4,5–5 часов, периодически снимая пену и жир.

Примерно за 1–1,5 часа до конца варки опустить в бульон морковь, репчатый лук, соль, а также корень петрушки.

По окончании варки влить в бульон настой шафрана, который заваривается как обычный чай (на 0,5 г шафрана – 60 мл кипятка).

Бульон подавать в чашках, посыпав мелко нарубленной зеленью кинзы.

Бульон с гранатовым соком (азербайджанская кухня)

Ингредиенты

250 г бараньих костей, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 3 веточки кинзы, 50 мл сока гранатового, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Кости промыть и разрубить, поместить в кастрюлю и залить холодной водой. Довести до кипения, затем убавить огонь. Варить 4,5–5 часов, периодически снимая пену и жир. Примерно за 1–1,5 часа до конца приготовления опустить в бульон очищенный репчатый лук, корень петрушки, морковь, посолить. Когда бульон будет готов, влить в него гранатовый сок и процедить.

Разлить по бульонным чашкам и посыпать мелко нарезанной кинзой.

Совет

Прозрачный бульон получится более вкусным, если при варке в него положить кусочек сухого сыра.

Бульон ассорти с имбирем (китайская кухня)

Ингредиенты

1 килограммовая курица, 300 г свиных ребрышек, 450 г мозговых говяжьих костей, 4 луковицы, 50 г корня имбиря, 2,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Со свиных ребрышек удалить жир, с курицы – кожу, говяжьи кости нарубить, костный мозг вынуть. Все тщательно промыть, опустить в кастрюлю и залить холодной водой, посолить. Поставить на сильный огонь, довести до кипения и варить на слабом огне 1,5 часа, периодически снимая пену и жир. В это время лук и корень имбиря очистить. Имбирь нарезать ломтиками и положить его вместе с луком в кастрюлю с бульоном за 30 минут до окончания варки.

Готовый бульон охладить, снять жир, процедить и еще раз прокипятить.

Совет

Куриный бульон получится более красивым на вид, если примерно за 10 минут до окончания варки опустить в него половину свеклы.

Бульон с колдунами и ушками (белорусская кухня)

Ингредиенты Для бульона

500 г мясных костей, 20 г моркови, 20 г корня петрушки, 20 г репчатого лука, перец и соль по вкусу

Для колдунов

250 г муки, 1 яйцо, 180 г говядины, 250 г свинины, 20 г репчатого лука, соль по вкусу

Для ушек

150 г пшеничной муки, 1 яйцо, 60 г кислого молока, 10 г сахара, 10 г жира

Способ приготовления

Из костей и 3 л воды сварить бульон, затем добавить очищенные, вымытые и нарезанные соломкой морковь, репчатый лук, корень петрушки, посолить, приправить специями и варить до готовности. Бульон процедить. Приготовить колдуны, замесив из муки, соли, перца и яйца тесто, которое можно при необходимости разбавить небольшим количеством воды. Тесто раскатать и нарезать крупными квадратами. Из предварительно промытых говядины и свинины, а также подготовленного репчатого лука сделать фарш, пропустив продукты через мясорубку. Начинить квадраты из теста фаршем и защипнуть, как пельмени. На несколько секунд погрузить колдуны в кипящую воду, чтобы удалить излишек муки, затем переложить в кипящий процеженный бульон. Варить на слабом огне 5–8 минут.

Приготовить ушки, замесив крутое тесто из муки, яйца, кислого молока и сахара. Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см, разрезать его на ромбики 3 × 4 см. Противоположные концы ромбиков соединить и защипнуть, выложить на противень, смазанный жиром, поставить в разогретый духовой шкаф и запекать до готовности.

Перед подачей к столу положить ушки на пирожковую тарелку, отдельно подать бульон с колдунами.

Сорпа (бульон) (белорусская кухня)

Ингредиенты

500 г говядины (грудинка), 50 г репчатого лука, 40 г моркови, 4–5 горошин черного перца, 2–3 лавровых листа, соль по вкусу

Для баурсака

150 г пшеничной муки, 1 яйцо, 15 г сливочного масла, 8 г сахара, соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, разрубить на куски вместе с косточкой, положить в глиняный горшок, залить водой, посолить и варить на слабом огне до готовности. За 10 минут до окончания варки положить в бульон черный перец горошком, лавровый лист и очищенные, вымытые, мелко нарезанные репчатый лук и морковь.

Из муки, яйца, сахара, соли и небольшого количества воды замесить крутое тесто, раскатать его в пласт, нарезать лапшой, отдельно отварить в кипящей воде, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, затем заправить маслом. Сорпу разлить в пиалы, отдельно подать горячий баурсак.

Вареные сочни с мясом и бульоном (казахская кухня)

Ингредиенты

500 г баранины, говядины или конины (мякоть), 120 г репчатого лука, 200 г пшеничной муки, 1 яйцо, 2 г черного молотого перца, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, залить 500 мл воды, отварить на слабом огне до готовности, добавив за 10 минут до окончания варки очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук, перец и соль по вкусу. Затем мясо достать и нарезать тонкими широкими ломтями. Из муки и яйца с добавлением небольшого количества бульона сделать пресное тесто, раскатать его в тонкий пласт, нарезать ромбиками размером 8 × 8 см. Отварить сочни в бульоне. Перед подачей к столу положить на блюдо вареные сочни, на них мясо, посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки. Отдельно в пиале подать горячий бульон.

Кульчетай (мясо с бульоном) (киргизская кухня)

Ингредиенты

300 г баранины (мякоть), 200 г пшеничной муки, 50 г репчатого лука, 1 яйцо, 1 г черного молотого перца, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, отварить в 1–1,5 л подсоленной воды, добавив специи по вкусу. Затем мясо достать, нарезать тонкими ломтиками весом по 10–12 г, бульон процедить. Из муки, яйца, соли и небольшого количества воды замесить пресное крутое тесто, раскатать его в тонкий пласт, нарезать квадратиками и отварить их в бульоне. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами и отварить в небольшом количестве жирного бульона с перцем. Перед подачей к столу лапшу смешать с луком, сверху положить мясо, бульон подать отдельно в пиалах.

Щи с квашеной капустой и бобами (эстонская кухня)

Ингредиенты

200 г свинины, 100 г бобов, 100 г квашеной капусты, 70 г ячневой крупы, соль по вкусу

Способ приготовления

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в кастрюлю. Добавить промытые бобы, залить 2 л воды, довести до кипения и варить на слабом огне по полуготовности. Добавить квашеную капусту и промытую ячневую крупу, посолить и варить до готовности.

Бульон с фрикадельками (эстонская кухня)

Ингредиенты

1,5–2 л мясного бульона, 500 г свинины, 200 г черствого пшеничного хлеба, 3 яйца, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Хлеб залить небольшим количеством холодной кипяченой воды и оставить на 10 минут. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с размоченным хлебом. Добавить яйца, поперчить, посолить и тща

тельно перемешать. Из полученного фарша сформовать небольшие фрикадельки, опустить их в кастрюлю с кипящим бульоном и варить на среднем огне 10 минут. Готовые фрикадельки вынуть шумовкой, разложить по тарелкам и залить бульоном, который предварительно процедить.

Бульон с салмой (домашней лапшой) (татарская кухня)

Ингредиенты

500 мл бульона, 100 г салмы, 40 г репчатого лука, 1 лавровый лист, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

В кипящий бульон положить салму, соль, лавровый лист и перец. Когда салма всплывет на поверхность, варить суп еще 2–3 минуты, затем снять с огня. Перед по

дачей к столу посыпать суп вымытым, очищенным и мелко нарезанным репчатым луком.

Салма (татарская кухня)

Ингредиенты

350 г пшеничной (гречневой, чечевичной или гороховой) муки, 120 мл бульона, 2 яйца, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Из муки, яиц, теплого бульона и соли замесить тесто, оставить на несколько минут для расстойки. Затем разрезать тесто на несколько одинаковых кусочков, раскатать их в длину, скрутить из полученных ленточек жгутики толщиной 1–1,5 см. Эти жгутики разрезать на кусочки величиной с кедровый орешек. После этого в каждом кусочке нужно сделать небольшое углубление, выдавливая его пальцем и придавая изделию коническую форму. Готовую салму немного подсушить. Ее можно использовать как самостоятельное блюдо, заправив растопленным маслом или сметаной, или же добавлять в другие кушанья.

Бульон с манными клецками

Ингредиенты

1,4 л мясного бульона, 35 г манной крупы, 1 яйцо, зелень по вкусу, соль по вкусу

Способ приготовления

В манную крупу положить сырое яйцо, посолить и тщательно растереть. Чайной ложкой, смоченной в воде, сформовать из этой массы клецки и опустить в кипящую воду. Варить клецки до тех пор, пока они не всплывут на поверхность. Затем вынуть их из воды шумовкой и разложить по порционным тарелкам. Залить горячим мясным бульоном.

Бульон с клецками подавать посыпанным мелко нарубленной зеленью.

Бульон с омлетом

Ингредиенты

1,5 л прозрачного мясного или куриного бульона, 4 яйца, 200 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Способ приготовления

Яйца взбить, добавить соль. Продолжая взбивать, постепенно влить холодное молоко. Выложить яичную массу в форму, смазанную сливочным маслом, и поставить на большую сковороду с горячей водой. Накрыть форму крышкой и держать на водяной бане до тех пор, пока омлет не станет густым.

Готовый омлет слегка охладить, нарезать, положить на тарелки и залить бульоном.

Бульон с маленькими булочками

Ингредиенты

2 л прозрачного мясного или куриного бульона, 100 г муки, 3 ст. л. сливочного масла, 2–3 яйца, 100 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Маленькие булочки (размером не больше лесного ореха) пекутся из заварного теста. Готовится оно так. Влить в кастрюлю холодную воду, добавить масло, соль и поставить на огонь. Когда эта смесь начнет кипеть, всыпать в кастрюлю муку, перемешать и прогревать 1–2 минуты. Снять с огня и ввести в смесь по одному яйца, хорошо вымешивая тесто, чтобы не осталось комочков.

Чайной ложкой выкладывать тесто в бумажный пакет с трубочкой диаметром 0,5 см и выдавливать его на холодный пирожковый лист, смазанный маслом. Выпекать в духовке 10–15 минут.

Готовые булочки положить в тарелки и залить горячим бульоном. Можно подать булочки отдельно, а бульон налить в чашки.

Бульон с кундюбками и куриным мясом

Ингредиенты

1 кг курицы, 200 г говядины (мякоть), 2 луковицы, 1 морковка, 200 г муки, 1 яйцо, 2 ст. л. топленого масла, 1 ч. л. сухого белого вина, 0,5 г шафрана, 1 лавровый лист, зелень петрушки, соль и перец по вкусу

Способ приготовления

Хорошо промытую курицу поместить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Как только вода закипит, огонь убавить, снять пену, лук (1 шт.) и морковь очистить и помыть, нарезать крупными ломтиками и опустить в бульон. Варить на небольшом огне без крышки до полной готовности куриного мяса.

В вине развести шафран и добавить эту смесь в куриный бульон за 3–4 минуты до конца варки. По окончании варки курицу вынуть и нарезать кусочками, бульон процедить.

Для приготовления кундюбок замесить из пшеничной муки, яйца, воды и соли крутое пресное тесто, накрыть его салфеткой и оставить на 20 минут. В это время приготовить фарш. Пропустить через мясорубку говядину и оставшуюся головку репчатого лука, посолить, поперчить, влить в фарш немного воды, добавить 1 ст. л. топленого масла и взбить полученную массу. Когда тесто отстоится положенное время, раскатать его тонким пластом и нарезать квадратиками размером примерно 10 × 10 см. Уложить на них фарш, соединить углы и защипнуть края – получатся треугольники. Поставить на огонь кастрюлю с водой, посолить, поперчить, добавить лавровый лист. Как только вода закипит, опустить в нее треугольники. Когда кундюбки сварятся, вынуть их шумовкой, дать воде стечь, после чего обжарить их с обеих сторон на сильно разогретой сковороде с оставшимся топленым маслом.

Кусочки отварной курицы положить в порционные тарелки, залить горячим бульоном и посыпать измельченной зеленью петрушки. Кундюбки подать к бульону отдельно.

Бульон с овощами

Ингредиенты

400 мл мясного бульона, 1 помидор, 40 г савойской капусты, 1 морковка, 1 луковица, 1 стебель лука-порея, 1 корень сельдерея, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, 1 лавровый лист, 2 шт. черного перца горошком, 2 гвоздички, соль по вкусу

Способ приготовления

Репчатый лук, лук-порей, морковь, корень сельдерея очистить, помыть и нарезать маленькими кубиками. Савойскую капусту окунуть на 2 минуты в кипяток, затем вынуть и нарезать дольками. Опустить все в сотейник (не перемешивая), добавить соль и влить горячий бульон. Поставить на огонь, накрыть крышкой и довести до кипения, затем положить перец, гвоздику, лавровый лист и на 30 минут поместить в духовку. Помидоры помыть, нарезать дольками и слегка обжарить на сковороде со сливочным маслом на небольшом огне. Готовые тушеные овощи разложить по тарелкам, добавить помидоры и залить все горячим бульоном.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Бульон с отварным рисом

Ингредиенты

300 мл мясного бульона, 100 г риса, зелень петрушки, 2 веточки зелени укропа, 200 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать, промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Выложить рис на тарелки, залить горячим мясным бульоном, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Бульон с запеченным рисом

Ингредиенты

2 л прозрачного мясного или куриного бульона, 100 г риса, 2 яйца, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. толченых сухарей, соль по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, выложить рис в миску, добавить сырые яйца, масло, половину тертого сыра и посолить. Все тщательно перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Выровнять ножом поверхность риса и посыпать оставшейся частью тертого сыра, полить растопленным маслом и поместить в разогретую духовку на 15–20 минут.

Слегка охладить запеченный рис и вынуть его, опрокинув форму на доску. Нарезать кусочками и положить в тарелки. Залить горячим бульоном.

Совет *Чтобы рис получился рассыпчатым, его нужно засыпать в кипящую воду, а потом откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.*

Бульон с рисом и овощами

Ингредиенты

400 мл мясного или куриного бульона, 30 г риса, 20 г зеленой стручковой фасоли, 20 г зеленого горошка, 5 г шпината или зеленого салата, 1 репка, 1 морковка, 1 луковица, зелень петрушки, зелень пастернака, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли и шпинат нарезать. Морковь, лук, репу очистить, помыть, нарезать мелкими кубиками и обжаривать на сковороде со сливочным маслом в течение 6–7 минут.

Добавить к овощам петрушку и пастернак, залить бульоном и тушить на медленном огне еще 10 минут. Затем добавить фасоль, шпинат и зеленый горошек и оставить на огне еще на 6–7 минут.

В это время рис перебрать, промыть в холодной воде, опустить в кипящую подсоленную воду и отварить.

Готовые тушеные овощи и отварной рис положить в тарелки и залить горячим бульоном.

Совет *Очищенная морковь очень быстро вянет, но держать ее в воде нежелательно – так она быстро потеряет большое количество витамина С и минеральных солей. Очищенную морковь можно хранить, прикрыв влажной салфеткой (но не более 3 часов).*

Бульон с фрикадельками

Ингредиенты

500 мл прозрачного мясного бульона, 100 г говядины (мякоть), 2 ломтика пшеничного хлеба, зелень петрушки, соль по вкусу

Способ приготовления

Хлеб замочить в воде. Говядину измельчить с помощью мясорубки. Хлеб отжать, добавить в фарш и хорошо перемешать. Пропустить эту массу через мясорубку во второй раз, посолить, добавить немного холодной воды и снова перемешать.

Скатать из получившегося фарша шарики размером примерно с грецкий орех и опустить их в кипящую слегка подсоленную воду.

Когда фрикадельки сварятся, разложить их по порционным тарелкам и залить горячим бульоном. Подавать с мелко нарезанной зеленью петрушки.

Бульон с фаршированными огурчиками

Ингредиенты

150 г говядины, 100 г свежих огурцов, 150 г кабачков, 30 г тертого сыра, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, зелень петрушки, зелень укропа, 500 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть холодной водой и отварить в подсоленной воде. Отварное мясо вынуть. Бульон процедить через салфетку. Огурцы очистить от кожицы, разрезать на половинки, удалить сердцевину и опустить в кипящую, слегка подсоленную воду на 4–5 минут. Затем вынуть и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Можно подсушить огурцы салфеткой, яйцо сварить вкрутую. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить его вместе с отварным мясом на сковороде с разогретым сливочным маслом. Пропустить через мясорубку обжаренное с луком мясо, добавить мелко нарезанное яйцо, измельченные кабачки и зелень. Этой начинкой наполнить половинки огурцов, выложить их на противень, посыпать тертым сыром и поместить в духовку для запекания.

Готовые фаршированные огурцы положить в порционные тарелки и залить горячим бульоном.

Бульон с гренками

Ингредиенты

400 мл прозрачного мясного или куриного бульона, 100 г пшеничного хлеба, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. вина (портвейн, мадера, херес), 1 ст. л. сливочного масла

Способ приготовления

Хлеб нарезать ломтиками толщиной примерно 0,5 см. Уложить ломтики на противень, смазать их растопленным сливочным маслом и посыпать сыром. Поместить противень в духовку. Когда гренки приобретут золотистый оттенок, вынуть их из духовки. В горячий бульон влить вино, разлить по бульонным чашкам. Горячие гренки с сыром подать отдельно.

Бульон с кнелями

Ингредиенты

500 мл прозрачного мясного бульона, 100 г говядины (мякоть), 50 г риса, 40 мл молока, 3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Способ приготовления

Рис сварить до полной готовности и остудить. Говядину нарезать кусочками и смешать с рисом. Пропустить эту смесь через мясорубку, добавить в нее молоко, соль и тщательно взбить. Чайной ложкой брать фарш из мяса с рисом и складывать в смазанный маслом и смоченной водой сотейник. Отварить кнели на пару. Готовые кнели разложить по порционным тарелкам и залить горячим мясным бульоном.

Бульон с рулетиками из листового салата и куриного мяса

Ингредиенты

500 мл мясного или куриного бульона, 40 г куриного филе, 40 г листового салата, 40 мл молока, 1 яйцо (белок), 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу

Способ приготовления

Куриное филе пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, посолить и тщательно взбить, постепенно добавляя яичный белок и холодное молоко (молоко предварительно охладить в холодильнике). Листья салата опустить в кипяток на 2 минуты, затем откинуть на дуршлаг и облить холодной водой. Разложить подготовленные таким образом листья на доске, нанести на них тонкий слой взбитого куриного фарша и свернуть в виде рулетиков толщиной не более 2 см. Смазать сливочным маслом сотейник, сложить в него рулетики, влить немного бульона и поставить на маленький огонь на несколько минут.

Когда рулетики будут готовы, остудить их, нарезать кружочками, выложить на тарелки и залить горячим бульоном. Подавать на стол, посыпав зеленью петрушки.

Белый овощной бульон с омлетом

Ингредиенты

300 г кабачков, 150 г белокочанной капусты (кочерыжка), 100 г моркови, 1 корень петрушки, зелень петрушки, зелень укропа, 3 яйца (белки), 40 мл молока, 80 мл ряженки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Все овощи тщательно помыть и нарезать мелкими кусочками. Опустить в кастрюлю с холодной водой, поставить на огонь, посолить и довести до кипения. Варить под закрытой крышкой на медленном огне в течение 30 минут. Затем снять с огня и дать бульону настояться под крышкой 1 час. Процедить. В белки ввести молоко, взбить, вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь. Готовый омлет охладить, разрезать и выложить на тарелки. Залить бульоном омлет, заправить ряженкой, посыпать измельченной петрушкой и укропом.

Овощной бульон с гренками

Ингредиенты

100 г моркови, 100 г репчатого лука, 50 г корня сельдерея, 50 г корня петрушки, 100 г пшеничного хлеба, зелень укропа или петрушки, 1 лавровый лист, 2 шт. черного перца горошком, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. тертого сыра, 1 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, помыть, нарезать кружочками, обжарить на сковороде до золотистого цвета и опустить в кастрюлю с кипящей водой. Добавить в бульон коренья, лавровый лист, перец горошком, посолить, поперчить. Варить на медленном огне 30–40 минут, затем процедить и влить растительное масло.

Ломтики пшеничного хлеба сбрызнуть растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Готовый овощной бульон разлить по чашкам, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. Гренки положить на отдельную тарелку. Вместо гренков можно подать к бульону пирожки, крекеры или блинчики.

Овощной бульон с домашней лапшой

Ингредиенты

100 г моркови, 150 г репчатого лука, 100 г корня петрушки, 300 г пшеничной муки, 40 г сливочного масла, 3 яйца, зелень петрушки, 1,4 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Репчатый лук, морковь и корень петрушки очистить, помыть и варить в подсоленной воде до мягкости овощей. От двух яиц отделить желтки, взбить их со сливочным маслом. Бульон процедить, заправить взбитыми с маслом желтками и нагреть, не доводя до кипения.

Приготовить лапшу. Муку просеять, влить в нее оставшееся яйцо и немного воды, замесить тесто, раскатать его тонким слоем, немного подсушить и нарезать тонкими полосками. Отварить лапшу в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

Разложить отваренную лапшу по тарелкам, залить овощным бульоном, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Бульон вегетарианский с листовым салатом

Ингредиенты

75 г моркови, 20 г репы или брюквы, 25 г капусты белокочанной (кочерыжка), 100 г картофеля, 10 г корня сельдерея или петрушки, 5 г листового салата, 1 ст. л. сливочного масла, 600 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Брюкву (репу), капусту и коренья помыть, очистить, нарезать, залить холодной водой и поставить на огонь. Варить в течение 20 минут, затем добавить очищенный и нарезанный дольками картофель и варить еще 20 минут. Положить листовой салат, посолить и кипятить под крышкой еще 3 минуты. Снять бульон с огня и процедить.

Готовый бульон разлить по тарелкам и заправить сливочным маслом.

Бульон из свежей зелени

Ингредиенты

100 г щавеля, 4 листа салата-латук, 4 листа портулака, 2 листа кервеля, 1 ст. л. сливочного масла, 500 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Зелень тщательно промыть, нарезать, опустить в посуду с холодной водой и поставить на огонь. Довести до кипения, убавить огонь и варить 30 минут. Снять с огня, процедить, посолить и заправить сливочным маслом.

Бульон из морской рыбы с гарниром из кальмаров и морского гребешка

Ингредиенты

300 г морской рыбы, 200 г филе кальмара, 200 г морского гребешка, 1 морковка, 0,5 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, 2 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Сварить из морской рыбы бульон, как указано в разделе «Бульоны-основы». Рыбное филе вынуть из бульона через 20–25 минут после закипания, нарезать кусочками. Когда бульон сварится, процедить его. Морковь помыть, очистить, отварить, нарезать кубиками.

Филе кальмара и мясо морского гребешка припустить, затем нарезать ломтиками и обжарить на сковороде, смазанной сливочным маслом, вместе с морковью. В тарелки положить кусочки морской рыбы, кальмаров и морского гребешка вместе с обжаренной морковью, залить горячим бульоном и посыпать измельченной зеленью петрушки. Рецепт рассчитан на приготовление 1,5 л бульона.

Бульон с ветчиной, трепангами и моллюсками

Ингредиенты

100 г ветчины, 20 г сушеных трепангов, 20 г сушеных моллюсков, 1 яйцо, 1 ст. л. соевого соуса, 15 г имбиря, 30 мл рисовой водки, 15 г куриного жира, 1 бульонный кубик, щепотка квасцов, 800 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Моллюсков и трепангов отварить, промыть, отжать. Нарезать ветчину, моллюсков и трепангов ломтиками и поместить в кастрюлю. Залить бульоном, в котором предварительно развести квасцы, бульонный кубик, соевый соус, имбирь, соль и рисовую водку. В отдельной посуде растопить куриный жир. Довести бульон до кипения, снять пену, влить, непрерывно помешивая, взбитое яйцо. Перелить бульон в супницу и добавить растопленный куриный жир.

Бульон с ростками бамбука, трепангами и каракатицей

Ингредиенты

12 г сушеных трепангов, 10 г сушеных ростков бамбука, 10 г сушеной каракатицы, 10 г имбиря, 0,5 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. водки рисовой, 1 бульонный кубик, щепотка квасцов, 800 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Отваренных трепангов, каракатицу и ростки бамбука нарезать тонкой соломкой, обдать кипятком и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, потом отжать. Поместить в кастрюлю и залить бульоном, в котором предварительно развести бульонный кубик, квасцы, соль, имбирь, соевый соус и рисовую водку. Довести бульон до кипения, снять пену и перелить в супницу.

Бульон с куриным мясом, трепангами и свежими огурцами

Ингредиенты

140 г курицы (мякоть), 60 г огурцов, 20 г сушеных трепангов, 20 г имбиря, 20 мл рисовой водки, 1 ст. л. соевого соуса, 1 бульонный кубик, 10 г куриного жира, 1 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Куриное мясо отварить. Трепангов отварить и отжать. Огурцы нарезать ломтиками, если кожица у них грубая, предварительно срезать ее. Все продукты сложить в посуду и обдать кипятком, затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Отдельно приготовить бульон: развести в воде бульонный кубик, соевый соус, соль, рисовую водку, имбирь и прокипятить. Влить в него растопленный куриный жир. Поместить нарезанную курицу, трепанги и огурцы в супницу и залить готовым бульоном.

Совет *При использовании бульонных кубиков рекомендуется пробовать суп на вкус, прежде чем добавлять в него приправы. Не следует досаливать суп с бульонными кубиками до окончания приготовления: в конце варки суп становится более соленым из-за выпаривания жидкости.*

Супы

Как уже говорилось выше, правильно приготовленный бульон – важная составляющая вкусного и ароматного супа. Но не менее важно и то, как подготовлены продукты, которые добавляются в бульон или отвар.

При нарезке овощей желательно придерживаться соответствия между формой кусочков овощей и других продуктов, которые вводятся в суп. Например, если главными ингредиентами супа являются картофель и крупа, коренья рекомендуется нарезать маленькими кубиками. Если варится суп с лапшой или вермишелью, коренья лучше нарезать соломкой.

Существуют и правила сочетаемости продуктов. Так, многие супы приобретают дополнительный вкус и аромат, если в них добавляют свежие помидоры или томатную пасту. Не следует добавлять томатную пасту или помидоры в зеленые щи, рассольники, а также супы со шпинатом и щавелем.

Свежую капусту и картофель в супы кладут сырыми, а коренья (морковь, корень петрушки, сельдерея, пастернак) предварительно обжаривают. Квашеную капусту и свеклу, прежде чем добавить в суп, тушат. Свеклу также можно испечь в духовке. Морковь – один из постоянных компонентов практически любого супа. Слегка обжаренная морковь окрашивает жир в оранжевый цвет, крошечные «островки» оранжевого жира делают суп более привлекательным на вид.

Крупы и бобовые перед добавлением в бульон перебирают и тщательно промывают. Чтобы суп сварился быстрее, перловую крупу, фасоль, горох, чечевицу рекомендуется заранее замочить: перловую крупу оставить в воде на 2–3 часа, бобовые – на 4–6 часов. Перловую крупу можно класть в бульон не сырой, а отваренной почти до готовности. В таком случае суп не приобретет синеватого оттенка, который появляется в результате долгой варки перловки.

Овощи для супа рекомендуется опускать в кипящую воду или бульон и варить на слабом огне. Если сырые овощи опустить в холодную воду, а потом медленно нагревать, витамин С быстро разрушится. По этой же причине нельзя переваривать овощи.

Продукты закладываются в бульон с таким расчетом, чтобы все они были готовы к моменту окончания варки. Последовательность их закладки дается в каждом рецепте.

Улучшить вкус супа помогают лавровый лист, перец и другие специи.

Мясные супы

Мясные супы присутствуют практически в любой национальной кухне, но особенно популярны эти блюда в странах с суровым климатом. Горячие мясные супы чрезвычайно актуальны в холодное время года. Готовятся эти супы на мясных бульонах с добавлением самых разнообразных продуктов: овощей, круп, вермишели и т. д. В качестве гарнира к мясным супам используются кусочки мяса, ветчины, фрикадельки, сардельки, сосиски и т. п.

Борщ украинский

Ингредиенты

500 г говядины или свинины (лопатка или грудинка), 400 г капусты, 20 г сала, 3 шт. свеклы, 4 шт. картофеля, 2 помидора, 1 морковка, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, 2 шт. черного перца горошком, 2 шт. душистого перца горошком, 2 лавровых листа, 4 ст. л. сметаны, зелень петрушки, 2 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть и опустить в кастрюлю с холодной водой. Довести до кипения, снять пену, убавить огонь и варить в течение 3 часов. Периодически снимать с бульона жир. Мясо вынуть, отделить мякоть от костей и нарезать кусочками. Бульон процедить. Свеклу очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Посолить, сбрызнуть уксусом, тщательно размешать и потушить на сковороде с разогретым жиром, снятым с бульона, добавить сахар и томатную пасту. Тушить на маленьком огне до полуготовности свеклы. Картофель очистить и нарезать кусочками, капусту нарезать кубиками. Помидоры очистить от кожицы и нарезать дольками. Очистить морковь, лук, корень петрушки. Лук мелко нарубить, морковь и корень петрушки нарезать соломкой. Слегка обжарить лук на разогретом масле, добавить морковь и корень петрушки и еще немного поджарить. В разогретый мясной бульон опустить капусту и картофель и варить 20 минут. Добавить свеклу, лук, морковь и корень петрушки.

Спассеровать на сковороде муку до светло-золотистого цвета, влить бульон и хорошо развести. Добавить помидоры и пассерованную муку в борщ, опустить в него перец и лавровый лист и варить еще 6–7 минут. Чеснок очистить и измельчить, зелень петрушки мелко нарезать. Истолочь зелень и чеснок вместе с салом и опустить в борщ. Довести до кипения, снять с огня и оставить под крышкой на 25–30 минут, чтобы борщ настоялся. При подаче на стол положить в тарелки кусочки мяса, залить борщом, заправить сметаной и посыпать свежей зеленью.

Совет *Вкус борща можно улучшить, если добавить в конце варки толченый чеснок.*

Гетманский борщ (украинская кухня)

Ингредиенты

80 г говядины (желательно грудинки), 1 луковица, 2 небольшие картофелины, 1 морковка, 1 свекла, 0,25 кочана капусты, 2 столовые ложки фасоли, 0,5 баклажана, 2 столовые ложки растительного масла, 2–3 лавровых листа, 1 пучок смешанной зелени (петрушка, укроп), сметана и соль по вкусу

Способ приготовления

Фасоль промыть и варить до мягкости в подсоленной воде. Мясо промыть, залить холодной водой, положить в кастрюлю луковицу, лавровый лист и варить до готовности. Пока варится мясо, подготовить овощи. Вымыть свеклу, картофель, морковь, баклажан. Нарезать их кубиками и обжарить в растительном масле. Свежий баклажан можно заменить консервированным, которому в данном случае обработка не требуется.

Сваренное мясо вынуть и нарезать порционными кусками. Бульон процедить, посолить, вновь поставить на огонь и довести до кипения. В кипящий бульон положить куски мяса, свеклу и варить до ее полуготовности. После этого добавить картофель. За 15 минут до готовности положить в кастрюлю капусту, затем морковь, фасоль и баклажан, заранее протертые через сито. Гетманский борщ едят со сметаной, которую можно положить прямо в тарелки или подать отдельно, как и зелень.

Киевский борщ (украинская кухня)

Ингредиенты

250 г говядины, 250 г баранины (грудинка), 0,25 кочана капусты, 4 шт. картофеля, 1 крупная свекла, 2 стакана свекольного кваса, 2 столовые ложки фасоли, 2 кислых яблока, 3 помидора, 2 столовые ложки растительного масла, 50 г сала (можно соленого), 2 луковицы, 1 морковка, по 1 корню петрушки и сельдерея, по 1 пучку зелени петрушки и сельдерея, 3 лавровых листа, 3 горошины черного перца, 0,25 ложки красного молотого перца, 3 зубчика чеснока, сметана и соль по вкусу

Для свекольного кваса

500 г черного хлеба, 1,5 л воды, 4 небольшие свеклы

Способ приготовления

Для приготовления свекольного кваса хлеб нарезать небольшими кусками, залить его водой, добавить вымытую, очищенную, крупно нарезанную свеклу и дать этой смеси настояться около 2 дней – днем на солнце, а ночью в теплом месте. На третий день после процеживания квас будет готов для употребления в борщ. Фасоль промыть в холодной воде и отварить до мягкости. Баранину промыть и как можно мельче нарезать. Промытую говядину залить свекольным квасом и варить на медленном огне. Очистить лук и чеснок. Вымыть картофель, приготовленную для борща свеклу, яблоки, помидоры, морковь, зелень, корни петрушки и сельдерея. Измельчить ножом все, кроме моркови, которую следует натереть на крупной терке.

В растительном масле потушить свеклу вместе с бараниной. В ходе жаренья добавить помидоры, лук, морковь, корни петрушки и сельдерея. В кастрюлю с говядиной сначала положить нашинкованную капусту и картофель, затем тушеные овощи и варить 15 минут. По истечении этого времени добавить фасоль, а в самом конце варки – яблоки, перец, лавровый лист, соль, растолченный с салом чеснок и зелень. К столу киевский борщ подавать со сметаной.

Киевский борщ с грибами (украинская кухня)

Ингредиенты

60 г сушеных грибов, 300 г картофеля, 0,25 кочана капусты, 1 большая свекла, 1 корень петрушки, 1 морковка, 1 луковица, 2 стакана свекольного кваса, 1 чайная ложка муки, 0,5 стакана томатной пасты и столько же сметаны, 100 г сливочного масла, 2 яйца (используются только желтки), 5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 1 столовая ложка сахара, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу

Для свекольного кваса

500 г черного хлеба, 1,5 л воды, 4 небольшие свеклы

Способ приготовления

Сначала нужно приготовить квас (см. Киевский борщ), поскольку для этого потребуется несколько дней.

Вымочить и отварить до готовности грибы. Мелко нарезать их, а грибной бульон процедить и отлить 0,5 стакана для тушения свеклы. Остальной бульон нужен собственно для борща. Лук очистить, картофель, свеклу, корень петрушки, морковь вымыть. Свеклу нарезать соломкой, картофель – кубиками, капусту нашинковать. Свеклу потушить в грибном бульоне. В сливочном масле обжарить грибы, мелко нарезанные лук и корень петрушки. В середине жаренья к ним добавить томатную пасту и муку, разведенную грибным бульоном.

В кипящий грибной бульон положить капусту и картофель, которые следует варить не менее 15 минут. Затем добавить грибную массу и дать борщу покипеть еще 5 минут. Затем влить свекольный квас, положить сахар, соль, перец, лавровый лист, прокипятить еще 2–3 минуты. Подавая киевский грибной борщ к столу, не стоит забывать про зелень петрушки и сметану, которая здесь употребляется не в чистом виде, а смешанной с желтками.

Львовский борщ (украинская кухня)

Ингредиенты

1 кг мозговых костей, 2 крупные свеклы, 5 шт. картофеля, 1 морковка, 2 луковицы, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1 столовая ложка сливочного масла (можно заменить 50 г сала), 1–2 чайные ложки сахара, 6 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 0,5 пучка зелени петрушки, сметана и соль по вкусу

Способ приготовления

Приготовить костный бульон. Свеклу вымыть, отварить до полуготовности, очистить, нарезать соломкой и тушить около 30 минут с томатной пастой и уксусом; зелень вымыть, лук очистить, предварительно вымытую морковь натереть на крупной терке. Все эти продукты обжарить в сливочном масле (сале) каждый по отдельности. Положить их вместе с картофелем и свеклой в бульон, добавив черный перец, лавровый лист, соль и сахар. Перед подачей к столу в тарелки с борщом положить сметану.

Совет *Украинские кулинары, неважно – профессиональные повара или простые домохозяйки, не слишком усердствуют в нарезке. Кускам в здешних супах не полагается быть слишком маленькими и аккуратными, ведь так не делалось в старину.*

Полтавский борщ с галушками (украинская кухня)

Ингредиенты

600 г мяса гуся или утки, 1 свекла, 0,25 кочана капусты, 3 шт. картофеля, 50 г топленого сала, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан гречневой крупы, 2–3 помидора (можно заменить томатной пастой), 1 морковка, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 2 лавровых листа, 1 головка чеснока, 5 горошин черного перца, зелень (немного петрушки, лука или трав), 2 чайные ложки сахара, сметана и соль по вкусу

Для галушек

1 яйцо, 1 стакан муки, соль по вкусу

Способ приготовления

Приготовить галушки, сварить их в кипящей подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Готовыми считаются те, что всплыли на поверхность воды.

Мясо залить водой и варить до готовности. Картофель, свеклу, морковь, корень петрушки и зелень вымыть, лук и чеснок очистить. Свеклу потушить с уксусом, частью сала (или с жиром, снятым с поверхности бульона), сахаром и помидорами (томатной пастой). Нарезанные соломкой лук, морковь, корень петрушки обжарить в топленом сале. Крупно нарезанный картофель, нашинкованную капусту и гречневую крупу варить в бульоне около 15 минут. Затем добавить тушеную свеклу, обжаренные лук, морковь, корень петрушки, лавровый лист, соль, сахар и варить еще 10 минут. После этого положить в борщ сливочное масло, перец и галушки. Заправить готовое блюдо зеленью петрушки и растолченным с салом чесноком. Перед подачей к столу в каждую тарелку положить сметану.

Совет *Особенностью черниговского борща является то, что он, в отличие от большинства украинских борщей, не имеет заправки с салом и мукой. Кроме того, мелко нарезанные овощи здесь добавляются в бульон свежими, без обжарки, что придает блюду своеобразный, совсем не украинский вкус.*

Черниговский борщ (украинская кухня)

Ингредиенты

500 г говядины (можно заменить куском свинины на косточке), 0,25 кочана капусты, 1 свекла, 1 небольшой кабачок, 0,5 стакана вареной фасоли, 3–4 помидора, 2 кислых яблока, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковка, 5–6 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 4 зубчика чеснока, сметана и соль по вкусу

Способ приготовления

Промыть и сварить мясо. Вымытую и нарезанную соломкой свеклу потушить, добавив сливочное масло. Кабачок, помидоры, яблоки, корень петрушки, морковь вымыть. Капусту, очистив от верхних листьев, нашинковать соломкой. Лук и чеснок очистить, а затем нарезать. Помидоры и яблоки нарезать кубиками, морковь и корень петрушки натереть на крупной терке.

В кипящий бульон, откуда нужно вынуть готовое мясо, сначала положить свеклу и морковь, через 15–20 минут добавить кабачки, яблоки и помидоры. Фасоль, лук, корень петрушки, лавровый лист, чеснок, соль и перец положить за 5 минут до окончания варки. Заправить сметаной.

Подавая к столу, черниговский борщ нужно заправить сметаной в тарелках, не спрашивая обедающих, хотят они того или нет, – так было принято в старину.

Волынский борщ (украинская кухня)

Ингредиенты

500 г мяса с костями, 4 стакана мясного бульона, 1 крупная свекла, 0,25 кочана капусты, 1 баклажан, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, 1 пучок зеленого лука, сметана и соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо залить горячей водой, довести до кипения, потом слить бульон, заменив его 5 стаканами чистой воды, положить луковицу и варить до готовности. Важно, чтобы мясо остыло в бульоне, иначе оно станет жестким.

Вымыть и в отдельной посуде отварить свеклу, затем очистить ее и нарезать соломкой. Нашинковать капусту, вымыть, мелко нарезать и потушить в небольшом количестве воды баклажан. В конце тушения нужно добавить растительное масло и, обжарив, протереть баклажан через сито. Сложить в суповую кастрюлю капусту, свеклу, баклажан, залить все приготовленным заранее мясным бульоном, посолить, положить лавровый лист и кипятить 10 минут. Вынуть из бульона мясо, разрезать его на порционные куски, выложить на тарелки и залить овощным борщом. Кроме того, в тарелки положить мелко нарезанные чеснок, зеленый лук и сметану.

Украинский сборный борщ (украинская кухня)

Ингредиенты

500 г говядины, 200 г свинины, 100 г ветчины, 50 г сала (можно соленого), 2 л кваса-сировца, 2 свеклы, 0,25 кочана капусты, 3 помидора, 0,25 стакана сметаны, 0,25 стакана вареной фасоли, 4 шт. картофеля, 1 репка, 1 морковка, 1 пучок петрушки, 1 луковица, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 4 зубчика чеснока, по 50 г сельдерея, укропа и майорана, зеленый лук, сметана и соль по вкусу

Для кваса

0,5 кг ржаной муки, 10 г дрожжей

Способ приготовления

Для приготовления кваса-сировца 2 столовые ложки муки развести с дрожжами в теплой воде (примерно 1 стакан) и дать перебродить, чтобы получилась закваска. Оставшуюся муку залить горячей водой, замесить тесто до густоты сметаны и оставить на 30 минут в теплом месте. После этого добавить закваску в тесто, развести теплой водой, получив консистенцию сока с мякотью. В итоге должно получиться около 2 л кваса-сировца. По мере использования его можно разводить водой: 0,5 л на 1 л израсходованной жидкости.

Сварить говядину и свинину в 2 л квасасировца. Нарезать кубиками ветчину. Свеклу вымыть и целиком испечь в кожуре, затем очистить и нарезать соломкой. Очистив от верхних листьев, нашинковать капусту. Очистить чеснок и лук. Вымыть, очистить и нарезать картофель. Вымытые помидоры нарезать кубиками. Вымыть морковь и репу, очистить их, мелко нарезать и вместе с нарезанным салом обжарить.

В кастрюлю, где варится мясо, добавить сначала свеклу, затем картофель, а после него остальные продукты: морковь с репой, помидоры, измельченный лук, лавровый лист, перец, сельдерей, укроп, майоран, мелко нарезанную петрушку. В самом конце варки борщ посолить, добавить ветчину и фасоль. Вынуть мясо, разрезать его на порционные куски, выложить на тарелки и залить борщом. Перед подачей к столу в тарелки положить мелко нарезанный или растолченный с солью чеснок, отдельно предложить зеленый лук и сметану.

Борщ с ветчиной и сосисками

Ингредиенты

100 г ветчинной кости, 200 г говядины (мякоть), 50 г ветчины вареной, 200 г капусты, 3 сосиски, 2 свеклы, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. уксуса, 4 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, 2 лавровых листа, 2 шт. черного перца горошком, 2 шт. душистого перца горошком, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени сельдерея, 1,5 л бульона костного, соль по вкусу

Способ приготовления

Ветчинную кость разрубить и сварить в костном бульоне. Бульон процедить. Говядину промыть и нарезать кусочками. Очистить свеклу, морковь, лук и корень петрушки. Свеклу нарезать соломкой, поместить в посуду с разогретым сливочным маслом, добавить сахар, томатную пасту и тушить до мягкости. Корень петрушки и морковь также нарезать соломкой. Лук мелко нарубить. Выложить лук, морковь и корень петрушки на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить. Добавить лук и корень к тушеной свекле и прогреть. В бульон опустить кусочки сырой говядины, нарезанную капусту, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить свеклу, обжаренные лук и коренья и варить на небольшом огне 30 минут. Примерно за 10 минут до конца варки опустить в борщ лавровый лист, перец, соль, сахар, пучки петрушки и сельдерея (по окончании варки зелень вынуть из кастрюли). Влить уксус. Снять борщ с огня и дать настояться 20–30 минут.

В суповые тарелки положить кусочки ветчины и сосиски и налить горячий борщ, заправить сметаной. На отдельном блюде можно подать ватрушки с творогом.

Борщ с копченым мясом и кукурузой

Ингредиенты

200 г копченого мяса, 200 г капусты, 200 г свежей кукурузы, 2–3 свеклы, 2 помидора, 1 морковка, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, 4 ст. л. сметаны, 1,5 л воды или бульона, 4 веточки зелени петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Копченое мясо нарезать кусочками. Свеклу помыть, испечь в духовке, остудить и снять кожуру. Кукурузные початки очистить от листьев, поместить в кастрюлю с холодной водой и сварить. Кукурузу вынуть, остудить, отвар процедить. Очистить лук и морковь, нарезать соломкой, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить. С помидоров снять кожицу и нарезать дольками. Очищенную печеную свеклу нарезать кубиками, переложить в кастрюлю с небольшим количеством воды, добавить помидоры и потушить. Капусту нарезать соломкой. Процеженный кукурузный отвар поставить на огонь, всыпать капусту, варить 20 минут, затем опустить лук, морковь, свеклу и помидоры, кукурузу, лавровый лист, соль и перец. Довести до кипения, снять с огня и оставить под крышкой на 20 минут. В суповые тарелки положить кусочки копченого мяса, разлить борщ, заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Борщ ассорти

Ингредиенты

50 г сухих грибов, 250 г утки, 200 г говядины (грудинка), 3 сосиски, 2–3 свеклы,

300 г капусты, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 5 ст. л. сметаны, 1 гвоздичка, 1 ч. л. сахара, 4 шт. черного перца горошком, 2 веточки майорана, зелень петрушки, 2 л костного бульона, соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать и замочить. В предварительно сваренный костный бульон опустить грудинку и варить ее почти до готовности. В процессе варки убирать пену и жир. Мясо вынуть, бульон процедить, лук, свеклу и коренья очистить и нарезать соломкой. Положить в кастрюлю с разогретым жиром, снятым с бульона, и спассеровать. Утку нарезать кусочками, обжарить на сковороде. Сосиски также слегка обжарить. Грибы вынуть из воды, в которой они замачивались, промыть и нарезать ломтиками. Капусту нашинковать. В бульон опустить капусту, свеклу, коренья, лук, кусочки утки, говяжью грудинку, грибы, майоран, гвоздику, перец и варить 30–40 минут. Вынуть из борща грудинку и утку. Отделить мясо от костей и нарезать кусочками. В борщ положить соль, сахар, влить свекольный настой. В суповые тарелки положить обжаренные сосиски, кусочки говядины и утки. Налить борщ, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Совет *При нагревании витамин С быстро разрушается, поэтому зелень следует класть в кастрюлю перед самым концом приготовления.*

Борщ холодный с говядиной и огурцами

Ингредиенты

200 г говядины, 2 свеклы, 2 свежих огурца, 2 яйца, 5 перьев зеленого лука, 4 веточки зелени укропа, 4 ст. л. сметаны, 1 ч. л. уксуса, 700 мл воды, соль и сахар по вкусу

Способ приготовления

Мясо залить 350 мл воды и сварить бульон. Бульон процедить, остудить, мясо нарезать маленькими кусочками. Свеклу очистить, залить холодной водой, добавить уксус и варить 20–30 минут. Отвар охладить и процедить, вареную свеклу нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить. Зеленый лук промыть и мелко нарезать. Огурцы вымыть и нарезать соломкой. Выложить в супницу свеклу, огурцы, яйца, зеленый лук, соль, сахар, перемешать, влить охлажденный мясной бульон и свекольный отвар.

В тарелки положить кусочки мяса, залить охлажденным борщом, заправить сметаной и посыпать измельченным укропом.

Борщ из морепродуктов – блюдо с неповторимым вкусом, который создается благодаря сочетанию традиционных капусты и свеклы с самыми разными морепродуктами: морской рыбой, трепангами, кальмарами, морскими гребешками, мидиями, мясом криля и т. д. Можно также приготовить борщ с морской капустой, которая заменяет привычную белокочанную.

Борщи с морепродуктами вкусны, полезны и способны заменить привычные мясные борщи во время православных постов (в дни, когда разрешены рыбные блюда). Холодные борщи из морепродуктов вкусны как в горячем, так и в холодном виде. Последние употребляются в жаркое время года.

Борш ку фасоле (мясной борщ с фасолью) (молдавская кухня)

Ингредиенты

200 г копченой говяжьей грудинки или лопатки, 120 г фасоли или гороха, 30 г репчатого лука, 20 г моркови, 20 г корня петрушки, 20 г топленого свиного сала, 2 лавровых листа, 200 мл хлебного кваса, 10 г зелени петрушки и укропа, чимбра (чабрец) и соль по вкусу

Способ приготовления

Копченую грудинку или лопатку варить в 1–1,5 л воды до готовности, затем вынуть и нарезать порционными кусками. В полученном бульоне отварить до мягкости предварительно замоченную фасоль, затем добавить очищенные, вымытые, мелко нарезанные и спассерованные в топленом сале корень петрушки, морковь и репчатый лук. За 15–20 минут до готовности влить хлебный квас. За 5 минут до окончания варки положить соль, чимбру (чабрец) и лавровый лист. Перед подачей к столу выложить в тарелки кусочки копченого мяса, налить борщ, посыпать его вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Лобио (суп из красной фасоли) (грузинская кухня)

Ингредиенты

300 г красной фасоли, 60 г репчатого лука, 40 г чеснока, 70 г толченых грецких орехов, 25 мл винного уксуса, 100 г зелени укропа, кинзы и петрушки, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Фасоль промыть, сварить в 1–2 л воды вместе с очищенными, вымытыми и мелко нарезанными репчатым луком и чесноком. Прокипятить все вместе, затем процедить. Фасоль вместе с луком и чесноком протереть через сито, влить отвар, довести до кипения и снять с огня.

Толченые грецкие орехи смешать с уксусом, перцем и солью. Полученной смесью заправить суп, посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа, кинзы и петрушки.

Чихиртма (суп) (грузинская кухня)

Ингредиенты

400 г баранины или куриного филе, 100 г репчатого лука, 20 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 2 мл настоя шафрана, 40 мл винного уксуса, 50 г зелени петрушки и кинзы, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину (или куриное филе) промыть, нарезать небольшими кусками, залить 2 л холодной воды и варить до готовности. Затем мясо вынуть из кастрюли, бульон процедить. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить на сковороде в масле, добавить муку и еще раз обжарить. Бульон довести до кипения, положить в него обжаренный с мукой лук и мясо, добавить настой шафрана, соль и перец. Уксус вскипятить отдельно, потом влить в суп, довести до кипения и снять с огня. Яичные желтки взбить, смешать с небольшим количеством бульона, влить в суп, размешать и подогреть, не доводя до кипения. Перед подачей к столу посыпать суп вымытой и измельченной зеленью петрушки и кинзы.

Мужужи (холодный густой суп из субпродуктов) (грузинская кухня)

Ингредиенты

250 г свиных ножек, 250 г ушей и хвостов, 30 г репчатого лука, 20 г моркови, 40 мл винного уксуса, 1 г молотого душистого перца, 1 г черного молотого перца, 1–2 лавровых листа, 0,3 г молотой гвоздики, 0,4 г молотой корицы, 4 г толченого чеснока, соль по вкусу

Способ приготовления

Свиные ножки, уши и хвосты промыть. Свиные ножки с кожей (трубчатые кости предварительно удалить) разрезать на две части, уши и хвосты мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить 3 л воды и варить 30–40 минут. После этого мясные продукты переложить в другую посуду, залить процеженным бульоном, добавить очищенные, вымытые и нарезанные соломкой морковь и лук, специи, соль, варить до готовности. Подавать к столу в холодном виде, нарезав порционными кусками. Отдельно можно подать горчицу или соус-хрен.

Суп из курицы с орехами (грузинская кухня)

Ингредиенты

300 г куриного филе, 25 г сливочного масла, 30 г репчатого лука, 20 г зеленого лука, 70 г толченых грецких орехов, 25 мл винного уксуса, 25 г зелени укропа и петрушки, 1 г молотой корицы, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Куриное филе промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1–1,5 л воды и варить до полуготовности. Затем мясо вынуть, бульон процедить, вновь положить в него мясо, добавить очищенный, вымытый, нашинкованный и спассерованный в масле репчатый лук, варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить в суп толченые орехи, корицу, перец и вскипяченный отдельно уксус. Перед подачей к столу посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки, отдельно подать вымытый зеленый лук, перетертый с солью.

Солянка по-грузински (грузинская кухня)

Ингредиенты

100 мл бульона, 300 г говядины (мякоть), 40 г животного жира, 80 г репчатого лука, 80 г соленых огурцов, 50 г томатной пасты, 20 мл соуса сацебели, 10 мл винного уксуса, 10 г пшеничной муки, 20 г каперсов, 6 г измельченного чеснока, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать мелкими кусочками, посыпать солью и перцем, обжарить в жире вместе с очищенным, вымытым и мелко нарезанным репчатым луком. Добавить томатную пасту, затем ввести спассерованную и разведенную бульоном муку, положить измельченный чеснок, влить уксус, вскипяченный с соусом сацебели. Соленые огурцы мелко нарезать и вместе с каперсами положить в солянку, тушить до готовности.

Хаши (густой суп) (грузинская кухня)

Ингредиенты

100 г говяжьих ног, 120 г рубца, 50 г сычуга, 80 мл бульона, 5 г измельченного чеснока, 10 г почечного сала, 5 г сливочного масла, 15 г белого хлеба, 15 мл молока, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

В кастрюлю положить промытое и пропущенное через мясорубку свежее говяжье почечное сало, сверху уложить промытые и разрубленные говяжьи ноги, тщательно промытые и нарезанные кусками рубец и сычуг, припустить все вместе под крышкой на сильном огне в собственном соку. Когда весь выделившийся сок выкипит, влить кипящий бульон и такое количество воды, чтобы мясо было покрыто водой на 2 см, варить до тех пор, пока мякоть и хрящи не будут свободно отделяться от костей. За 15–20 минут до готовности положить в кастрюлю размоченный в молоке белый хлеб без корок и сливочное масло, посолить и добавить специи по вкусу. Чеснок истолочь с солью, развести небольшим количеством бульона и подать к супу отдельно.

Харчо (суп) (грузинская кухня)

Ингредиенты

400 г говядины с хрящами или 380 г мякоти баранины, 50 г риса, 20 г животного жира, 60 г репчатого лука, 6 г измельченного чеснока, 20 г томатной пасты, 20 г соуса ткемали, 0,8 г хмели-сунели, 15 г болгарского перца, 20 г зелени кинзы, 1 измельченный лавровый лист, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Говядину (или баранину) промыть, нарубить вместе с хрящами маленькими кусочками, залить холодной водой и варить, периодически снимая пену. Через 30–40 минут добавить к мясу предварительно промытый и замоченный в воде рис и очищенный, вымытый, измельченный и спассерованный в жире репчатый лук. Варить суп до готовности, за 5 минут до окончания варки добавить лавровый лист, очищенный, вымытый и нарезанный соломкой болгарский перец, посолить и добавить специи по вкусу.

Готовый суп заправить соусом ткемали, толченым чесноком, хмели-сунели, посыпать вымытой и мелкорубленой зеленью кинзы, оставить под крышкой на 3–5 минут.

Бозбаш по-ереванскиˊ (армянская кухня)

Ингредиенты

60 г гороха, 20 г яблок, 20 г томатной пасты, 100 г болгарского перца, 160 г вареной баранины, 2–3 л мясного бульона, по 30 г зелени укропа и кинзы, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать мякоть дольками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Отварить в мясном бульоне горох, добавить ломтики яблок, томатную пасту, болгарский перец, нарезанную небольшими кусками вареную баранину и варить 10 минут. Поперчить, посолить, перед подачей к столу посыпать суп вымытой и измельченной зеленью укропа и кинзы.

Бозбаш эчмиадзинский (армянская кухня)

Ингредиенты

200 г вареной баранины, 1–2 л мясного бульона, 25 г сливочного масла, 40 г репчатого лука, 100 г баклажанов, 130 г свежих помидоров, 50 г стручковой фасоли, 40 г болгарского перца, 150 г картофеля, по 30 г зелени петрушки и укропа, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Вареную баранину нарезать небольшими кусками, обжарить в сливочном масле, залить процеженным бульоном, варить на слабом огне в течение 10 минут. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и спассеровать, добавить в суп. Баклажаны и болгарский перец вымыть, удалить плодоножки, из перца удалить семена. Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Овощи добавить в суп вместе с вымытыми и нарезанными дольками помидорами и стручковой фасолью, солью и перцем. Варить суп до готовности. При подаче к столу посыпать вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Шурпа (восточная кухня)

Ингредиенты

500 г говядины, 5–6 шт. картофеля, 2 луковицы, 2 морковки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 1,5 л воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, залить холодной водой и сварить бульон. Мясо вынуть, нарезать маленькими кусочками. Бульон процедить, морковь очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук очистить, нарезать соломкой и обжарить в масле до золотистого оттенка. Добавить нарезанное отварное мясо и обжарить. Положить нарезанную морковь, томатную пасту и обжаривать еще 5 минут.

Опустить мясо с овощами в бульон, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить очищенный картофель, нарезанный дольками, поперчить, посолить и варить до полной готовности картофеля.

Совет *Подкрасить бульон можно с помощью луковой шелухи. Это не только делает бульон более привлекательным на вид, но и обогащает его витаминами и питательными веществами.*

Пити (азербайджанская кухня)

Ингредиенты

600 г баранины (грудинка), 100 г гороха, 70 г репчатого лука, 550 г картофеля, 50 г сушеной алычи, 100 г курдючного сала, 50 г томатной пасты, 2 г черного молотого перца, 2 г красного молотого перца, настой шафрана и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину, промытую и нарезанную крупными кусками, залить 3 л воды и варить 30–40 минут, добавив сразу после закипания бульона предварительно замоченный горох. Затем добавить сушеную алычу, курдючное сало, настой шафрана, томатную пасту, очищенные, вымытые и нарезанные репчатый лук и картофель. В конце добавить перец и соль.

Бозбаш (азербайджанская кухня)

Ингредиенты

600 г баранины (мякоть), 600 г картофеля, 100 г репчатого лука, 600 г свежих помидоров, 300 г стручковой фасоли, 300 г баклажанов, 150 г болгарского перца, 25 мл растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г зелени укропа и петрушки, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать кусками весом по 30–40 г, залить 3–5 л воды и довести до кипения на слабом огне. Добавить очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук, варить 40 минут. За 15 минут до окончания варки положить очищенный, вымытый и крупно нарезанный картофель (если клубни мелкие, их можно варить целиком). Вымытые, очищенные и крупно нарезанные свежие помидоры, баклажаны и болгарский перец обжарить на сковороде в растительном масле вместе со стручковой фасолью, добавив в конце томатную пасту, затем положить обжарку в готовый бульон. Посолить, посыпать перцем, довести бозбаш до кипения и снять с огня. Перед подачей к столу посыпать суп вымытой и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Кюфта бозбаш (азербайджанская кухня)

Ингредиенты

300 г бараньих костей, 600 г баранины (мякоть), 150 г риса, 60 г курдючного сала, 80 г свежей или 40 г сушеной алычи, 100 г гороха, 500 г картофеля, 100 г репчатого лука, 100 г зелени укропа, петрушки и сельдерея, 0,5 г черного молотого перца, 1 г красного молотого перца, 5 г сушеных листьев мяты, настой шафрана и соль по вкусу

Способ приготовления

Из промытых костей и 3–5 л воды сварить бульон, кости вынуть, бульон процедить, довести до кипения, добавить горох. Мясо промыть, репчатый лук очистить, вымыть и пропустить вместе с мясом через мясорубку. Соединить фарш с рисом, солью и специями, сделать шарики, закатывая в каждый немного свежей или предварительно замоченной сушеной алычи. Мясные шарики ввести в бульон, добавить очищенный, вымытый и нарезанный кубиками картофель, варить до готовности. За 10–15 минут до окончания варки ввести в суп мелко нарезанное курдючное сало, посолить, поперчить, добавить настой шафрана и измельченные сушеные листья мяты. Перед подачей к столу посыпать суп вымытой и мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки и сельдерея.

Довга с мясом (суп гороховый с фрикадельками) (азербайджанская кухня)

Ингредиенты

300 г бараньих костей, 600 г баранины (мякоть), 100 г репчатого лука, 650 г мацони, 130 г риса, 120 г гороха, 50 г муки, 150 г щавеля или шпината, 100 г зелени кинзы, укропа и кявяра (или молодого чеснока), 1 г черного молотого перца, 1 г красного молотого перца, соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с очищенным и вымытым репчатым луком. Полученный фарш поперчить, посолить, перемешать и сформовать из него шарики. Из костей и 3–5 л воды сварить бульон, кости вынуть, бульон процедить, довести до кипения, добавить горох. Затем добавить в суп рис, вымытый и крупно нарезанный щавель или шпинат, мясные шарики, мацони. Перед окончанием варки суп посолить и поперчить. Подавать к столу, посыпав суп предварительно вымытой и мелко нарезанной зеленью кинзы, укропа и кявяра (или молодого чеснока). Можно подавать суп как в теплом, так и в холодном виде.

Сулу хингал (суп с лапшой) (азербайджанская кухня)

Ингредиенты

300 г бараньих костей, 600 г баранины (мякоть), 100 г муки, 1 яйцо, 150 г гороха, 70 г топленого масла, 100 г репчатого лука, 50 мл винного уксуса, 100 г зелени кинзы и укропа, 5 г сушеных листьев мяты, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Из 3 л воды и промытых костей сварить бульон, процедить, снова довести до кипения. Мясо нарезать кусочками и варить в бульоне до готовности, добавив предварительно замоченный горох. Из муки, яйца и небольшого количества воды замесить пресное тесто. Тесто раскатать, нарезать прямоугольниками размером 2 × 3 см и положить их в суп за 5 минут до окончания варки. В это же время ввести в суп пассерованный в топленом масле репчатый лук, предварительно очищенный, вымытый и мелко нарезанный, соль и специи. В конце добавить вымытую и мелко нарезанную зелень кинзы и укропа. При подаче к столу посыпать суп измельченной сушеной мятой. Отдельно подать уксус.

Дограмач (окрошка овощная) (азербайджанская кухня)

Ингредиенты

500 мл мацони, 150 г свежих огурцов, 100 г зеленого лука, 40 г зелени укропа, 2 сваренных вкрутую яйца, 25 г листьев свежей мяты, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Готовое мацони тщательно взбить, разбавить 200 мл холодной кипяченой воды. Огурцы вымыть, срезать кожицу, зеленый лук, укроп и листья мяты вымыть. Яйца очистить, затем мелко нарезать вместе с зеленью и ввести в мацони, добавив соль и перец по вкусу. Перед подачей к столу охладить.

Овдух (окрошка мясная) (азербайджанская кухня)

Ингредиенты

180 г вареной говядины (мякоть), 350 мл мацони, 180 г свежих огурцов, 130 г зеленого лука, 15 г сахара, 15 г зелени кинзы, 30 г зелени укропа, 10 г листьев свежей мяты, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

В мацони, разбавленное 150 мл холодной кипяченой воды, положить вымытые, очищенные и мелко нарезанные огурцы, зеленый лук, зелень укропа и кинзы, соль, перец и сахар. Окрошку охладить, перед подачей к столу добавить нарезанное мелкими кусочками отварное мясо и предварительно вымытые и измельченные листья свежей мяты.

Воспи апур (суп с чечевицей) (армянская кухня)

Ингредиенты

200 г вареной говядины, 1–2 л мясного бульона, 100 г чечевицы, 150 г картофеля, 30 г грецких орехов, 15 г репчатого лука, 10 г чернослива, 10 г урюка, 15 г топленого сала, 5 г пшеничной муки, 5 г зелени укропа, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Предварительно замоченную чечевицу отварить в мясном бульоне до мягкости. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками, добавить в суп. Грецкие орехи обжарить на сковороде без добавления масла и растереть в ступке. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать, пассеровать в топленом сале, затем добавить в суп вместе с обжаренной до золотистого цвета пшеничной мукой, предварительно замоченным черносливом, урюком и тертыми орехами. Варить суп до готовности, за 5 минут до окончания варки посолить. При подаче к столу положить в тарелки порционные куски отварной говядины, залить супом, посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа и черным молотым перцем.

Спас (суп с мацони) (армянская кухня)

Ингредиенты

500 мл мацони, 80 г вареного риса, 1 яйцо, 30 г пшеничной муки, 40 г репчатого лука, 30 г топленого масла, 10 г зелени укропа и петрушки, 5 г сушеных листьев мяты, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Мацони развести 1 л воды. Пшеничную муку смешать с яйцом и аккуратно ввести эту смесь в мацони. Смесь довести до кипения на слабом огне, постоянно помешивая. Затем положить в нее рис, топленое масло, очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук, вымытую и измельченную зелень укропа и петрушки, листья мяты, посолить и добавить специи по вкусу. Довести суп до кипения и снять с огня.

Сунки апур (суп грибной с рисом) (армянская кухня)

Ингредиенты

200 г сушеных белых грибов, 30 г топленого масла, 150 г репчатого лука, 300 г риса, 50 г зелени петрушки и кинзы, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Сушеные белые грибы тщательно промыть, залить 1–2 л воды и варить на слабом огне в течение 1,5–2 часов. Грибной отвар процедить и при необходимости развести водой. Вареные грибы нашинковать, репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и пассеровать в топленом масле. Рис промыть. Положить грибы, пассерованный лук и рис в грибной бульон, посолить и поперчить по вкусу, варить до готовности.

Перед подачей к столу посыпать суп вымытой и измельченной зеленью петрушки и кинзы.

Яйни (суп из говядины с курагой) (армянская кухня)

Ингредиенты

500 г вареной говядины, 2–3 л мясного бульона, 50 г сливочного маргарина, 100 г репчатого лука, 50 г томатной пасты, 600 г картофеля, 150 г кураги, 50 г зелени кинзы и укропа, 10 г сушеных листьев мяты, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать в сливочном маргарине, затем добавить томатную пасту и прогреть, пока томат не загустеет. В процеженный мясной бульон положить пассерованный лук, очищенный, вымытый и нарезанный кубиками картофель, предварительно замоченную курагу, посолить и поперчить, варить до готовности. Перед подачей к столу положить в тарелки нарезанное порционными кусками вареное мясо, налить суп, посыпать вымытой и измельченной зеленью кинзы и укропа, а также сушеными листьями мяты.

Хаш (густой суп) (армянская кухня)

Ингредиенты

400 г говяжьих ног, 120 г рубца, 10 г чеснока, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Обработанные говяжьи ноги и тщательно промытый рубец залить 2 л холодной воды и оставить на 5–6 часов. Затем ноги разрубить на куски и отварить в несоленой воде на слабом огне. Полученный бульон процедить. Мелко нарезанный рубец отварить отдельно, переложить в густой бульон, полученный от варки ног, варить 6–8 часов. Подавать в горячем или теплом виде, отдельно подать чеснок, толченный с солью и перцем.

Куриный суп с лапшой

Ингредиенты

300 г домашней лапши, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 25 г сливочного масла, 350 г куриного филе, 150 г куриных потрохов, 50 г сушеных грибов или 200 г любого мяса (мякоть), 30 г зелени укропа и петрушки, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Куриное филе и потроха промыть и отварить в 2–3 л подсоленной воды. Отдельно отварить сушеные грибы или мясо. Мясные продукты достать, нарубить, грибы (или мясо) мелко нарезать. Куриный бульон процедить, довести до кипения, выложить в него репчатый лук и морковь, очищенные, вымытые, нашинкованные и спассерованные в масле. Поперчить и посолить суп по вкусу. После закипания всыпать лапшу и варить суп до готовности. Перед подачей к столу положить в суповые миски нарезанные мясопродукты и грибы, залить их бульоном с лапшой, посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки.

Махн-шельтяган (суп) (калмыцкая кухня)

Ингредиенты

350 г говяжьей грудинки, 90 г репчатого лука, 1 лавровый лист, 5 горошин черного перца, соль по вкусу

Способ приготовления

Говяжью грудинку промыть, нарубить вместе с косточкой кусками весом по 30–40 г, положить в кастрюлю, залить 600 мл холодной воды и варить 30 минут, время от времени снимая пену. Репчатый лук очистить, вымыть, половину запечь в предварительно разогретом духовом шкафу. Добавить в суп запеченный репчатый лук, лавровый лист, перец, посолить и варить до готовности. Перед подачей к столу переложить вареное мясо в тарелку, посыпать нашинкованным оставшимся сырым репчатым луком, отдельно подать бульон, налив его в пиалы.

Суп из баранины и белой сливы (армянская кухня)

Ингредиенты

300 г бараньей грудинки, 50 г риса, 1 луковица, 3 белые сливы, 1 ст. л. топленого масла, 1 пучок петрушки, 1 г черного молотого перца, соль по вкусу

Способ приготовления

Баранью грудинку промыть, нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, сварить бульон. Мясо вынуть, бульон процедить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в топленом масле до золотистого цвета. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Сливы вымыть. Бульон довести до кипения на сильном огне, добавить лук, рис, кусочки мяса, сливы, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень петрушки.

Бруду из говядины (тунисская кухня)

Ингредиенты

400 г говядина, 4 шт. картолеля, 2 луковицы, 1 ст. л. топленого масла, 1 перо зеленого лука, зелень сельдерея, 1/2 ч. л красного молотого перца, соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук, очистить, вымыть, крупно нарезать. Сельдерей и зеленый лук вымыть и измельчить.

Мясо выложить в кастрюлю с толстым дном, добавить топленое масло, немного обжарить. Затем положить зеленый лук, сельдерей и картофель, жарить еще 10 минут. Затем влить 2 л воды, на сильном огне довести до кипения, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зеленый лук.

Креольский куриный суп (испанская кухня)

Ингредиенты

Тушка цыпленка, 200 г филе курицы, 2 помидора, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 морковка, 1 болгарский перец, 1 корень сельдерея, 50 г риса, 20 г шпика, 1 пучок укропа и петрушки, 1 г черного молотого перца, соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, 1 луковицу нарезать полукольцами. Цыпленка промыть, нарубить, залить водой, довести до кипения, добавить морковь и целую луковицу, сварить бульон.

Мясо вынуть, отделить от костей. Бульон процедить. Филе курицы промыть, нарезать соломкой. Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Рис сварить до полуготовности, откинуть на сито. Филе курицы выложить в кастрюлю с толстым дном, добавить сливочное масло, лук полукольцами, корень сельдерея, болгарский перец, шпик, обжарить, залить бульоном, варить 20 минут. Затем положить рис, мясо цыпленка, помидоры, посолить, поперчить, варить до готовности (5–7 минут).

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень.

Суп из крылышек цыпленка (мексиканская кухня)

Ингредиенты

500 г крылышек ципленка, 100 г гороха, 150 г кукурузы, 1 помидор, 1 луковица, 2 морковки, 2 перца чили, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, 1 болгарский перец, 1 корень сельдерея, 1 лимон, 1/2 пучка зелени кинзы, соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать. Перец чили вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Лук выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, обжарить 1 минуту. Крылышки цыпленка промыть, залить водой, довести до кипения, добавить горох, кукурузу, варить 20 минут, положить лук, морковь, зелень кинзы, чеснок, помидор и перец чили. Суп посолить варить до готовности. Лимон вымыть нарезать кружочками.

Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую лимон.

Суп из куриных грудок с макаронными изделиями

Ингредиенты

300 г куриных грудок, 100 г макаронных изделий 2 шт. картофеля для варки, 1 пучок укропа, 2 лавровых листа, 1 г черного молотого перца, соль по вкусу

Способ приготовления

Куриные грудки промыть, залить кипящей водой, варить в течение 15 минут на среднем огне, периодически снимая пену. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть и измельчить. В бульон с курицей добавить картофель и макаронные изделия, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности.

Подавать на стол с укропом.

Ашшы сорпа (суп) (казахская кухня)

Ингредиенты

400 г говядины (мякоть), 60 г курдючного сала, 60 г редьки, 120 г репчатого лука, 40 мл винного уксуса, 220 г говяжьих костей (для бульона), 50 г корня петрушки, 100 г свежих помидоров, 5 г толченого чеснока, 2 сваренных вкрутую яйца, 25 г зелени петрушки и укропа, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать кусочками весом по 10–15 г, посолить, посыпать перцем и обжарить в курдючном сале до образования румяной корочки. Затем добавить к мясу очищенные, вымытые и мелко нарезанные репчатый лук и редьку, продолжать жарить. Влить в сковороду с мясом уксус и добавить немного воды, после этого положить чеснок и тушить до готовности. Отдельно сварить костный бульон из 1,5–2 л воды с очищенным и нарубленным корнем петрушки. Готовый бульон процедить, положить в него тушеное мясо с луком и редькой, добавить вымытые и нарезанные дольками свежие помидоры, а также яйца, нарезанные кубиками, посолить, поперчить по вкусу и проварить все вместе 10 минут. При подаче посыпать вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Кеспе с мясом (суп) (казахская кухня)

Ингредиенты

200 г говядины (мякоть), 150 г пшеничной муки, 1 яйцо, 80 г моркови, 60 г репчатого лука, 40 г животного жира, 20 г зелени укропа и петрушки, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками, залить водой (1–1,5 л) и варить до полуготовности. В кипящий бульон положить очищенную, мелко нарезанную и спассерованную в жире (использовать половину) морковь.

Из муки, яйца, оставшегося жира и небольшого количества воды замесить пресное тесто, раскатать его в пласт, нарезать лапшой, подсушить в духовом шкафу и добавить в суп, варить до готовности. За 5—10 минут до окончания варки добавить в суп очищенный, вымытый и нашинкованный репчатый лук, поперчить, посолить. Перед подачей к столу посыпать суп вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки.

Солянка (казахская кухня)

Ингредиенты

100 г репчатого лука, 35 г сливочного масла, 50 г томатной пасты, 100 г соленых огурцов, 100 г говядины (мякоть), 100 г языка, 50 г бараньей колбасы, 50 г конской колбасы (казы), 2–3 л буль она, 2 лавровых листа, 30 г сметаны, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и пассеровать в сливочном масле, добавив затем томатную пасту. Соленые огурцы нарезать кубиками и положить к луку, затем добавить подготовленные, нарезанные порционными кусками и отваренные отдельно мясо и язык, нарезанную кубиками баранью и конскую колбасу. Все это залить бульоном, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и варить 5—10 минут. Перед подачей к столу заправить солянку сметаной. Таким же способом можно готовить солянку с клецками. Для этого нужно сделать тесто из муки, яйца и сливочного масла, сформовать клецки, сварить их отдельно в подсоленной воде и перед подачей к столу положить в солянку.

Кесме (суп) (киргизская кухня)

Ингредиенты

300 г баранины (мякоть), 15 г томатной пасты, 100 г редьки, 30 г джусая (душистого лука), 20 мл растительного масла, 60 г репчатого лука, 30 г курдючного сала, 10 г толченого чеснока, 300 г костей, 120 г домашней лапши, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Кости промыть, залить 2–3 л воды, посолить, сварить бульон, кости вынуть, бульон процедить. Баранину промыть и вместе с курдючным салом нарезать брусочками. Жарить мясо с салом до готовности, добавив в конце томатную пасту. Репчатый лук и редьку очистить, вымыть вместе с джусаем, редьку сбланшировать, затем все овощи нарезать соломкой и пассеровать в растительном масле. Добавить к овощам мясо с салом, влить немного бульона и тушить до готовности. После этого переложить продукты в оставшийся бульон, довести суп до кипения, положить лапшу и варить еще 3–5 минут. Заправить суп чесноком и специями, подать к столу, разлив в пиалы.

Лагман (густой суп) (киргизская кухня)

Ингредиенты

300 г говядины (мякоть), 600 мл бульона, 40 г столового маргарина, 280 г пшеничной муки, 60 г репчатого лука, 25 г томатной пасты, 200 г редьки, 10 г толченого чеснока, 5 г пищевой соды, 20 мл столового уксуса, 1 г черного молотого перца, 20 г зелени укропа и петрушки, соль по вкусу

Способ приготовления

Из муки, соды, соли и небольшого количества воды приготовить пресное тесто, раскатать его в тонкий пласт, нарезать лапшу и отварить ее в подсоленной воде. Говядину промыть, нарезать маленькими кусочками, обжарить в столовом маргарине до золотистой корочки. Добавить к мясу вымытые, очищенные и нарезанные мелкими кубиками редьку и лук, поперчить и продолжить жарить. Затем ввести томатную пасту и чеснок, влить бульон и довести густой суп до готовности. Перед подачей к столу лапшу подогреть и залить густым мясным супом. Отдельно подать уксус, зелень петрушки и укропа.

В лагман можно добавить для аромата болгарский перец.

Суп из говядины с картофелем

Ингредиенты

2 л говяжьего бульона, 300 г говядины, 5 шт. картофеля для варки, 3 шт. лаврового листа, 1 г черного молотого перца, соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, отварить в 2,5 л подсоленной воды, мясо достать, бульон процедить. Бульон и мясо оставить остывать.

Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Говядину нарезать ломтиками. Бульон довести до кипения на сильном огне. Убавить огонь до среднего. Добавить картофель, варить 10 минут. Положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности. Вместо картофеля можно использовать фасоль или чечевицу, предварительно замоченные в небольшом количестве воды.

Подавать на стол можно со свеженарезанной зеленью.

Замэ дэ пасэре (куриный суп с рисом или фасолью) (молдавская кухня)

Ингредиенты

150 г мяса курицы, 40 г риса, 80 г моркови, 40 г корня петрушки, 40 г репчатого лука, 20 г столового маргарина, 400 мл кваса из отрубей, 20 г зелени петрушки и укропа, 1 г чимбры (чабреца), соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Подготовленное мясо курицы промыть, нарезать порционными кусками, залить 1–1,5 л воды и варить до готовности, добавив специи и очищенный, вымытый и нарезанный кружочками корень петрушки. Через 15–20 минут выложить в кастрюлю рис, добавить очищенные, вымытые, мелко нарезанные и спассерованные в маргарине морковь и лук. За 5 минут до готовности влить прокипяченный квас, посолить. Перед подачей посыпать суп вымытой и измельченной зеленью петрушки, укропа и чимбры (чабреца).

Вместо риса можно использовать фасоль или картофель. Если готовить суп из телятины, вместо риса или фасоли лучше использовать грибы и заменить квас грибным отваром.

Рассольник с мясом, грибами и овощами (русская кухня)

Ингредиенты

200 г говядины (мякоть), 120 г соленых груздей, 100 г копченой колбасы, 50 г крупы, 150 г картофеля, 25 г корня петрушки, 25 г корня сельдерея, 25 г моркови, 50 г репчатого лука, 25 г топленого масла, 25 г сметаны, 30 г зелени укропа и петрушки, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1–1,5 л воды и варить 20 минут. Затем добавить крупу и очищенный, вымытый и нарезанный кубиками картофель. Корень петрушки и сельдерея, морковь и репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и пассеровать в топленом масле, затем ввести поджарку в рассольник. Соленые грузди промыть, откинуть на дуршлаг, затем нарезать вместе с копченой колбасой соломкой и добавить в суп, посолить и приправить специями, варить до готовности.

Перед подачей к столу заправить рассольник сметаной и посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки.

Таким же способом можно приготовить рассольник из рыбы, заменив грузди солеными огурцами.

Солянка с мясными продуктами, капустой и ягодами (русская кухня)

Ингредиенты

250 г белокочанной капусты, 150 г говядины, баранины, козлятины или свинины (мякоть), 30 г сосисок, 30 г сарделек, 30 г ветчины, 60 г говяжьих почек или говяжьего языка, 60 г соленых огурцов, 35 г каперсов, 10 г маслин, 10 г оливок,

60 мл томатной пасты, 5 г панировочных сухарей, 4 г тертого сыра, 15 г сливочного маргарина, 20 г сливочного масла, 10 г ломтиков лимона, 40 г маринованных плодов или ягод, 15 г зелени петрушки и укропа, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Сосиски, сардельки, ветчину, промытые почки (или язык) и мясо отварить, затем нарезать тонкими ломтиками и слегка обжарить в маргарине. Добавить к мясным продуктам очищенные от кожицы и семян соленые огурцы, нарезанные дольками. После этого ввести оливки, маслины, каперсы и томатную пасту, довести до кипения, снять с огня.

Отдельно в сливочном масле (взять 3/4) потушить предварительно вымытую и нашинкованную капусту, посолить и поперчить ее по вкусу. Соединить капусту с мясными продуктами и овощами, посыпать тертым сыром с панировочными сухарями, сбрызнуть оставшимся маслом, поставить в умеренно разогретый духовой шкаф и запекать до готовности. Перед подачей к столу украсить солянку тонкими ломтиками лимона и веточками вымытой зелени, оформить маринованными плодами или ягодами.

Таким же способом можно приготовить солянку из рыбы – осетрины, севрюги или белуги.

Угро (суп с фрикадельками и лапшой) (таджикская кухня)

Ингредиенты

1,5–2 л мясного бульона, 300 г картофеля, 80 г гороха, 120 г репчатого лука, 30 г бараньего жира, 30 г сушеной алычи, 100 г домашней лапши в виде ромбиков, 100 мл катыка (кислого молока), 30 г зелени кинзы и укропа, соль и специи по вкусу

Для фрикаделек

300 г баранины (мякоть), 30 г репчатого лука, 1 яйцо, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

В кипящий бульон добавить предварительно замоченный горох, варить его 50–60 минут. Затем положить очищенный, вымытый и нарезанный крупными кубиками картофель. Довести суп до кипения, добавить вымытую алычу, лапшу, очищенный, вымытый, нашинкованный и спассерованный в жире лук, приправить солью и специями по вкусу, варить до готовности. Баранину промыть, пропустить через мясорубку вместе с очищенным и вымытым луком, добавить соль и специи, вбить в фарш яйцо. Сформовать небольшие шарики, припустить их до готовности в небольшом количестве воды. Перед подачей к столу положить в тарелки готовые фрикадельки, налить суп, заправить его катыком и посыпать вымытой и измельченной зеленью кинзы и укропа.

Можно варить такой же суп, используя вместо фрикаделек мякоть говядины или баранины, нарезанную небольшими кусками.

Нарын (суп) (таджикская кухня)

Ингредиенты

150 г копченой баранины, 150 г свежей баранины, 40 г курдючного сала, 150 г конской колбасы (казы), 150 г лапши, 120 г репчатого лука, 25 мл растительного масла, перец, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Промытую копченую и свежую баранину, курдючное сало и конскую колбасу отварить в 2–3 л подсоленной и приправленной специями воды, бульон процедить. Затем нарезать готовые мясные продукты соломкой. Отдельно отварить в подсоленной воде лапшу. Перед подачей к столу выложить в глубокое блюдо мясные продукты, лапшу и очищенный, вымытый, нашинкованный и спассерованный в масле лук. Залить все горячим бульоном и посыпать молотым перцем.

Каурмо шурбон (мясной суп) (таджикская кухня)

Ингредиенты

400 г баранины (мякоть), 100 г репчатого лука, 200 г моркови, 600 г картофеля, 60 г бараньего сала, 150 г свежих помидоров, 100 г болгарского перца, 50 г зелени укропа и петрушки, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать кусками весом по 40–50 г, жарить на бараньем сале в котле до образования румяной корочки. Затем добавить очищенные, вымытые и нарезанные соломкой репчатый лук и морковь. Жарить все вместе 5–7 минут. Ввести в котел вымытые и нарезанные дольками помидоры, влить 3–4 л воды, довести до кипения. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мякоть нарезать соломкой. Добавить в бульон картофель и болгарский перец, варить суп 30 минут. За 10 минут до готовности приправить солью и специями по вкусу. Готовый суп посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки. Мясо и картофель можно подать отдельно на блюде, а суп – в пиалах.

Мясной суп можно также приготовить с репой, тыквой или капустой.

Шавля (суп с рисом) (таджикская кухня)

Ингредиенты

1—1,5 л бульона или воды, 150 г риса, 120 г баранины (мякоть), 30 г бараньего сала, 10 г сливочного масла, 80 г моркови, 30 г репчатого лука, 1 г черного молотого перца, соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать небольшими кусками, обжарить в сале, залить горячим бульоном или водой, довести до кипения. Затем добавить соль, перец, очищенную, вымытую и нарезанную соломкой морковь, вновь довести до кипения. Добавить очищенный, вымытый, нашинкованный и спассерованный в масле лук, положить рис и варить, пока не загустеет. До полной готовности довести суп лучше всего в предварительно разогретом духовом шкафу.

Шурбо (суп с горохом) (таджикская кухня)

Ингредиенты

300 г баранины (мякоть), 50 г бараньего сала-сырца, 170 г картофеля, 60 г репчатого лука, 40 г гороха, 80 г моркови, 60 г свежих помидоров, 40 г болгарского перца, 20 г зелени укропа и петрушки, 2 г красного молотого перца, соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать кусками весом по 40–50 г, залить 2–3 л холодной воды, добавить измельченное сало, предварительно замоченный горох и варить 5 минут. Затем положить очищенные, вымытые и нашинкованные морковь и репчатый лук, довести до кипения, варить еще 5 минут. Картофель очистить, вымыть, крупно нарезать и добавить в суп, варить 10 минут. Помидоры вымыть и нарезать кружками, болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мякоть нарезать кольцами, положить в шурбо, добавить перец и соль, варить еще 10–15 минут. Перед подачей к столу посыпать шурбо вымытой и мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Кюфта-шурпа (суп с горохом, овощами и мясными сардельками) (туркменская кухня)

Ингредиенты

300 г костей, 250 г баранины (мякоть), 60 г риса, 30 г жира, 60 г гороха, 70 г моркови, 1 яйцо, 150 г картофеля, 30 г томатной пасты, 80 г репчатого лука, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Залить промытые кости 1,5–2 л воды и сварить бульон. Горох промыть, залить бульоном и варить до готовности. Баранину промыть, дважды пропустить через мясорубку, смешать с отваренным до полуготовности рисом, заправить по вкусу солью и перцем, добавить яйцо. Из фарша сделать кюфту в форме сарделек. Положить в бульон очищенный, вымытый и нарезанный кубиками картофель, довести до кипения. Добавить очищенные, вымытые, нашинкованные и спассерованные в жире репчатый лук и морковь. Затем выложить в суп кюфту и томатную пасту, варить до готовности. За 5 минут до окончания варки посолить и поперчить по вкусу.

Мастава (суп с рисом и овощами) (туркменская кухня)

Ингредиенты

300 г говядины (мякоть), 30 г столового маргарина, 60 г сметаны, 120 г риса, 300 г картофеля, 100 г моркови, 80 г репчатого лука, 150 г свежих помидоров, 2–3 лавровых листа, 20 г зелени укропа и петрушки, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать кусочками, залить 1,5–2 л холодной воды и варить до готовности. Затем бульон процедить, положить в него очищенный, вымытый и нарезанный крупными кубиками картофель, а также вымытые помидоры, нарезанные четвертинками. После этого добавить в суп очищенные, вымытые, нашинкованные и спассерованные в маргарине репчатый лук и морковь. Положить рис, соль, перец и лавровый лист. Перед подачей к столу заправить суп сметаной, посыпать вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Унаш (мясной суп с фасолью и лапшой) (туркменская кухня)

Ингредиенты

300 г баранины (мякоть), 150 г фасоли, 60 г репчатого лука, 60 г бараньего сала, 200 мл кислого молока, 2 г молотого красного перца, соль по вкусу

Для лапши

100 г пшеничной муки, 1 яйцо, соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать порционными кусками, залить 1,5–2 л воды, добавить фасоль и сварить. Из муки, яйца, соли и небольшого количества воды замесить тесто, раскатать его в пласт, нарезать лапшу. Через 1 час добавить в суп лапшу, очищенный, вымытый, нашинкованный и спассерованный в растопленном сале лук, молотый красный перец и продолжать варить до готовности.

Перед подачей к столу заправить суп кислым молоком.

Гайнатма (мясной суп с горохом) (туркменская кухня)

Ингредиенты

350 г баранины (корейка или грудинка), 120 г гороха, 250 г картофеля, 60 г репчатого лука, 250 г свежих помидоров, 1–2 лавровых листа, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину (корейку или грудинку) промыть, нарезать кусочками по 20–30 г вместе с костями, залить 1,5–2 л холодной воды и довести до кипения. Затем добавить очищенный, вымытый и нашинкованный репчатый лук.

Вновь довести до кипения и положить промытый горох. Через 20 минут добавить очищенный, вымытый и нарезанный кубиками картофель, а также вымытые и нарезанные дольками помидоры. За 5 минут до окончания варки добавить лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Таким же способом можно приготовить суп из субпродуктов и овощей.

Шурпа-маш (мясной суп с овощами, рисом и машем) (туркменская кухня)

Ингредиенты

350 г баранины (мякоть), 15 г маргарина, 60 г маша (бобовая культура), 70 г риса, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 50 г томатной пасты, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1,5–2 л воды и варить до готовности, затем бульон процедить.

В бульон положить рис, довести до кипения. Затем добавить маш, морковь и репчатый лук, предварительно очищенные, вымытые и нашинкованные, томатную пасту, спассерованную в маргарине, довести суп до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить в суп специи и соль по вкусу.

Перед подачей к столу положить в тарелки кусочки вареного мяса и залить супом.

Умпач-защи (мучной суп с зеленью) (туркменская кухня)

Ингредиенты

200 г пшеничной муки, 80 г топленого бараньего сала, 60 г репчатого лука, 20 г зелени, укропа, кинзы и петрушки, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Пшеничную муку обжарить на сковороде с топленым салом до коричневого цвета, развести 1–2 л воды, добавить очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, соль, перец и довести до кипения. Добавить обжарку и варить до готовности, постоянно помешивая. Перед подачей к столу посыпать суп вымытой и измельченной зеленью петрушки, укропа и кинзы.

Суюкош (мясной суп с лапшой и овощами) (узбекская кухня)

Ингредиенты

2—3 л бульона, 300 г говядины (мякоть), 40 г маргарина, 120 г репчатого лука, 50 г моркови, 100 г лапши, 100 г картофеля, 50 мл кислого молока, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, нарубить небольшими кусками и обжарить в маргарине. Добавить очищенные, вымытые и нашинкованные репчатый лук и морковь, обжарить все вместе. Затем переложить в кастрюлю, залить бульоном, довести до кипения. Выложить в суп лапшу, очищенный, вымытый и нарезанный кубиками картофель, соль и специи, варить до готовности. Перед подачей к столу заправить суп кислым молоком.

Кифта-шурпа (суп с крупами, овощами и мясными сардельками) (узбекская кухня)

Ингредиенты

2—3 л бульона, 350 г баранины (мякоть), 2 яйца, 100 г рассыпчатого вареного риса, 400 г картофеля, 125 г моркови, 35 г сливочного масла, 100 г вареного гороха, 120 г репчатого лука, 200 г свежих помидоров, 10 г зелени петрушки, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, дважды пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем, яйцами, вареным рисом и разделать на кифта – небольшие сардельки. Сварить их в бульоне с очищенным, вымытым и нарезанным кубиками картофелем. За 10 минут до окончания варки положить в суп вареный горох, очищенные, вымытые, мелко нарезанные и спассерованные в масле морковь, репчатый лук и помидоры, посолить и поперчить. Перед подачей к столу посыпать суп вымытой и измельченной зеленью петрушки.

Кийма-шурпа (суп с фрикадельками) (узбекская кухня)

Ингредиенты

300 г говядины (мякоть), 50 г столового маргарина, 3 л бульона, 150 г риса, 400 г картофеля, 60 г моркови, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, 100 мл кислого молока, 30 г зелени укропа и петрушки, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими дольками, положить в кипящий бульон, варить до полуготовности. Затем ввести очищенные, вымытые, нашинкованные и спассерованные в маргарине репчатый лук и морковь. Говядину промыть, дважды пропустить через мясорубку, добавить яйцо и заправить солью и перцем. Сформовать из фарша фрикадельки (кийма). Выложить их в суп, варить до готовности, посолив и поперчив суп по вкусу. Отдельно отварить в подсоленной воде рис. Перед подачей к столу положить рис в шурпу, заправить суп кислым молоком и посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки.

Мастава (суп мясной с овощами и рисом) (узбекская кухня)

Ингредиенты

3 л бульона, 300 г баранины (мякоть), 50 г жира, 200 г риса, 300 г картофеля, 100 г моркови, 100 г репы, 80 г репчатого лука, 150 г свежих помидоров, 200 мл кислого молока, 40 г зелени укропа, петрушки и сельдерея, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать кусками весом по 20–25 г. Обжарить их в сильно нагретом жире, затем добавить очищенный, вымытый и нашинкованный соломкой репчатый лук, перец и соль. Репу и морковь очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками, добавить в мясо и продолжать пассеровать. Добавить помидоры, вымытые и нарезанные дольками, пассеровать еще 10–15 минут, затем переложить в кастрюлю с кипящим бульоном. Добавить в суп рис, очищенный, вымытый и нарезанный крупными кубиками картофель, варить до готовности. Перед подачей к столу заправить суп кислым молоком, посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа, петрушки и сельдерея.

Машхурда (мясной суп с рисом, овощами и машем) (узбекская кухня)

Ингредиенты

2—3 л бульона, 300 г говядины (мякоть), 20 г жира, 40 г риса, 40 г маша, 40 г репчатого лука, 200 г картофеля, 60 мл кислого молока, 30 г зелени укропа, петрушки и сельдерея, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать мелкими кусочками, обжарить в жире. Добавить очищенный, вымытый и нарезанный соломкой лук. Переложить обжарку в кастрюлю, залить бульоном и довести до кипения. После этого добавить маш, вновь довести до кипения и снять с огня.

Когда маш набухнет, положить в суп рис, поставить кастрюлю на сильный огонь, добавить очищенный, вымытый и нарезанный дольками картофель, посолить и поперчить, довести блюдо до готовности. Перед подачей к столу заправить суп кислым молоком, посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа, петрушки и сельдерея.

Картофельная юшка (украинская кухня)

Ингредиенты

500 г говяжьих костей, 700 г картофеля, 200 г кабачков, 200 г помидоров, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 3 столовые ложки сливочного масла, 4 столовые ложки сметаны, 1 лавровый лист, перец, зелень и соль по вкусу

Способ приготовления

Сварить бульон из костей, процедить и вновь поставить на огонь. Картофель, морковь, корень петрушки, помидоры и зелень вымыть. В бульон положить очищенный и мелко нарезанный картофель. После 5 минут варки добавить очищенные и так же нарезанные кабачки, оставив суп вариться еще на 5—10 минут. В это время приготовить заправку: обжарить в масле нарезанные соломкой лук, морковь и петрушку, тонкие дольки помидоров. Положить заправку в бульон, посолить, добавить перец, лавровый лист и оставить на огне еще на 5 минут. Перед подачей к столу в тарелки с юшкой нужно положить сметану и мелко нарезанную зелень.

Юшка-галушка с почками (украинская кухня)

Ингредиенты

600 г говяжьих почек, 6 сушеных грибов и 4 стакана грибного бульона, 0,25 кочана капусты, 5–6 клубней картофеля, 1 морковка, 1 луковица, 2 соленых огурца, 1 стакан сметаны, 1 яичный желток, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка муки, пряности и соль по вкусу

Способ приготовления

Почки с грибами промыть, отварить по отдельности и нарезать тонкой соломкой. Так же нарезать припущенные огурцы. Морковь вымыть, натереть на крупной терке и обжарить в масле с мукой. Лук очистить, мелко нарезать и добавить к моркови. Грибной бульон процедить и разбавить водой, чтобы получить нужный объем – 4 стакана. Поставить его на огонь и довести до кипения. Затем положить нашинкованную капусту, вымытый и нарезанный кубиками картофель и оставить кипеть до полуготовности картофеля.

Добавить в суп грибы, почки, обжаренные морковь с луком, чуть-чуть разведенные бульоном огурцы и варить еще 7—10 минут. В конце варки посолить, добавить пряности, хотя можно обойтись и без них. Главное, перед подачей к столу заправить юшку сырым желтком, смешанным со сметаной.

Юшка-галушка с вермишелью (украинская кухня)

Ингредиенты

По 250 г свинины и говядины с костями, 100 г вермишели, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 стакан фасоли, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 лавровый лист, зелень петрушки и соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь и корень петрушки вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Сварить мясо в 2 л воды, вынуть и нарезать порциями, а бульон процедить. Предварительно замоченную фасоль положить в кипящий бульон и варить до мягкости. За 15 минут до окончания варки добавить к ней вермишель, подождать 2–3 минуты и ввести заправку: обжаренную в сливочном масле морковь, листики петрушки и лук. В самом конце варки, не снимая с огня, суп посолить и положить в него лавровый лист. Подавая к столу, юшку нужно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Юшка-галушка «Запорожская» (украинская кухня)

Ингредиенты

2 л мясного бульона, 5 шт. картофеля, 2 луковицы, 100 г шпика, специи и соль по вкусу

Для галушек

1 стакан муки, 1 яйцо, соль по вкусу

Способ приготовления

Приготовить тесто для галушек: в муку влить яйцо, посолить, воды добавить столько, сколько нужно для крутого теста. Энергично вымесить его и раскатать в пласт толщиной около 2 см, нарезать маленькими квадратиками.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками и положить в кипящий мясной бульон. Там же сварить галушки, положив их через 5 минут после закладки картофеля. После того как они всплывут, то есть будут готовы, бульон посолить, добавить специи и шпик, нарезанный и обжаренный с мелко нарезанным луком.

Юшка-галушка «Полтавская» (украинская кухня)

Ингредиенты

5—6 шт. картофеля, 2 небольшие луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 2 лавровых листа, черный перец, соль и сметана по вкусу

Для галушек

1 стакан муки, 2 яйца, соль по вкусу

Способ приготовления

Сначала приготовить галушки, для чего замесить крутое тесто из муки, яиц, соли и нужного количества воды. Затем раскатать его тонким слоем и нарезать квадратики. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. В картофельный отвар положить галушки, обжаренный лук, добавить перец, соль, лавровый лист и варить 10–15 минут. Юшку этого вида употребляют горячей, обязательно со сметаной, которую можно положить в тарелки, а можно подать отдельно.

Юшка охотничья (суп с потрохами) (украинская кухня)

Ингредиенты

250 г куриных потрохов, 60 г пшенной крупы, 200 г картофеля, 30 г сала (шпика), 30 г репчатого лука, 40 г моркови, 15 г корня петрушки, 1–2 лавровых листа, 10 г зелени петрушки, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Куриные потроха промыть, залить 2–3 л воды и варить до готовности, бульон процедить, потроха измельчить. Пшенную крупу тщательно промыть, картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками. Вновь довести бульон до кипения, добавить в него пшенную крупу и картофель. Затем положить в суп спассерованные в мелко нарезанном шпике, предварительно вымытые и очищенные корень петрушки, морковь и репчатый лук. Довести юшку до кипения, варить 10–15 минут, после чего добавить лавровый лист, перец и соль. Варить еще 5 минут. Перед подачей к столу положить в тарелки измельченные потроха, залить супом и посыпать вымытой и мелкорубленой зеленью петрушки.

Капсад мульги (суп) (эстонская кухня)

Ингредиенты

250 г малосольной свинины, 40 г шпика, 400 г кислой капусты, 40 г репчатого лука, 15 г сливочного масла, 300 г картофеля, 8 г сахара, 80 г ячменной крупы, 1–2 лавровых листа, соль и перец по вкусу

Способ приготовления

Малосольную свинину и шпик промыть, мелко нарезать, выложить в кастрюлю, перекладывая слоями предварительно промытой кислой капусты. Каждый слой посыпать сахаром, перцем, солью и ячменной крупой, добавить лавровый лист, залить 2–3 л воды и варить до готовности. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками, отварить отдельно в подсоленной воде. Репчатый лук очистить, вымыть, нашинковать, спассеровать в масле, выложить эту поджарку на готовый картофель, полить оставшимся от жаренья маслом. Перед подачей к столу налить суп в тарелки, отдельно подать картофель с луком.

Бешбармак (суп мясной с клецками) (башкирская кухня)

Ингредиенты

300 г отварной баранины, 150 г картофеля, 70 г репчатого лука, 30 г зелени укропа и петрушки, 100 г пшеничной муки, 1 яйцо, 15 г сливочного масла, 180 мл мясного бульона, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Отварную баранину нарезать кусками весом по 70 г, посолить и посыпать специями по вкусу. Из муки, яйца и 25 мл воды сделать крутое пресное тесто, раскатать его в тонкий пласт, немного подсушить, а затем нарезать ромбиками 2 х 3 см. Отварить ромбики в мясном бульоне, вынуть шумовкой и заправить сливочным маслом. Картофель вымыть, отварить в мундире, затем снять кожицу и нарезать кружками. Перед подачей к столу выложить на блюдо ромбики из теста, кружки картофеля, куски мяса, репчатый лук, очищенный, вымытый и нарезанный кольцами, налить процеженный бульон, посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки.

Салма с катыком (суп мясной с ушками и кислым молоком) (башкирская кухня)

Ингредиенты

400 г баранины (мякоть), 100 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 200 г пшеничной муки, 1 яйцо, 400 мл катыка или кислого молока, 50 г зелени укропа и кинзы, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать порционными кусками, отварить в 2 л воды. Из муки, яйца, масла и 60 мл воды замесить крутое пресное тесто, раскатать его в жгуты толщиной до 1 см, разделать на шарики и придать им форму ушек, вдавив середину. Затем эти изделия (салму) подсушить, отварить в кипящем бульоне, полученном после варки баранины. Когда салма всплывет на поверхность, добавить очищенный, вымытый и нарезанный полукольцами и растертый с солью репчатый лук и специи по вкусу, довести суп до готовности.

Перед подачей к столу посыпать суп вымытой и измельченной зеленью укропа и кинзы, заправить катыком или кислым молоком.

Шулэп (суп-лапша) (бурятская кухня)

Ингредиенты

500 г бараньей грудинки с костями, 160 г пшеничной муки, 1 яйцо, 120 г репчатого лука, 50 г моркови, 25 г корня петрушки, 10 г зелени укропа, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранью грудинку промыть, нарубить кусками весом по 30–40 г, залить 2–3 л холодной воды и варить на слабом огне до полуготовности.

Затем добавить очищенные, вымытые и нарезанные соломкой морковь, корень петрушки, репчатый лук и продолжать варить.

Из муки, яйца и небольшого количества воды сделать пресное тесто, раскатать его в тонкий пласт, нарезать лапшу, отдельно отварить ее в кипящей подсоленной воде до полуготовности, затем с помощью шумовки переложить в суп, посолить, поперчить и варить 10 минут.

Перед подачей к столу посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа.

Суп с пельменями

Ингредиенты

1 л говяжьего бульона, 300 г говяжьего фарша, 400 г муки, 2 яйца, 1 луковица, 3 шт. картофеля, 100 г сметаны, 1 пучок зелени, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нашинковать. Зелень вымыть, нашинковать. В говяжий фарш добавить 1 сырое яйцо, посолить, поперчить и перемешать. Из муки, 1 яйца и 50 мл воды замесить тесто, раскатать его в тонкий пласт и вырезать кружочки с помощью стакана. На середину каждого кружочка положить фарш и слепить пельмени. Картофель и лук положить в кипящий бульон и варить 5 минут. Затем опустить пельмени и варить 10 минут на слабом огне. При подаче суп посыпать зеленью. Сметану подать отдельно.

Нугыли (суп с горохом и домашней лапшой) (удмуртская кухня)

750 г костей, 250 г баранины (мякоть), 100 г ржаной или пшеничной муки, 1 яйцо, 150 г гороха, 500 г картофеля, 80 г репчатого лука, 50 г моркови, 25 г зелени петрушки, 50 г топленого масла, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Промытые кости и баранину залить 5 л воды и сварить крепкий бульон, затем его процедить, кости достать, мясо нарезать порционными кусками. Бульон довести до кипения, выложить в него предварительно замоченный горох, варить до мягкости. За 10–15 минут до окончания варки добавить в суп нарезанный мелкими кубиками картофель, предварительно очищенный и вымытый. Из муки, яйца, небольшого количества воды и масла (использовать 1/2) сделать тесто. Раскатать его в тонкий пласт, нарезать продолговатую тонкую лапшу (нугыли) длиной 6–7 см и толщиной 5 мм. Выложить лапшу в кипящий суп, довести до кипения. Добавить очищенные, вымытые, нашинкованные и спассерованные в оставшемся масле морковь и репчатый лук, посолить и приправить специями. Варить суп до готовности. Перед подачей к столу выложить в тарелки кусочки мяса, налить суп, посыпать вымытой и измельченной зеленью петрушки.

Какай-шурпи (суп из субпродуктов) (чувашская кухня)

Ингредиенты

110 г свиных или говяжьих ног, 100 г сердца, 50 г печени, 100 г легкого, 100 г репчатого лука, 25 мл растительного масла, 80 г рубца, 170 г картофеля, 20 г зеленого лука, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Обработанные сырые субпродукты промыть, нарезать кусочками, залить 2–3 л холодной воды, варить 40–50 минут. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, добавить в бульон. Репчатый лук очистить, вымыть, нашинковать, спассеровать в масле и выложить в суп, затем довести его до готовности. За 5 минут до окончания варки посолить и приправить специями. Перед подачей к столу посыпать суп вымытым и мелко нарезанным зеленым луком.

Щи с луком и тушенкой

Ингредиенты

0,5 кочана белокочанной капусты, 0,5 банки тушенки, 5 шт. картофеля, 1 луковица, 1 морковка, 1 ст. ложка томатной пасты, соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель и лук очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками. Капусту и морковь нашинковать. Воду для бульона довести до кипения, посолить, затем добавить в нее капусту, картофель, морковь, томатную пасту и варить до готовности (около 20 минут). За 10 минут до готовности положить лук и тушенку, посолить.

Щи с квашеной капустой и бобами (эстонская кухня)

Ингредиенты

200 г свинины, 100 г бобов, 100 г квашеной капусты, 70 г ячневой крупы, соль по вкусу

Способ приготовления

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в кастрюлю. Добавить промытые бобы, залить 2 л воды, довести до кипения и варить на слабом огне по полуготовности. Добавить квашеную капусту и промытую ячневую крупу, посолить и варить до готовности.

Суп с лапшой

Ингредиенты

400 г телятины, 100 г лапши, 10 свежих грибов, 4 шт. картофеля, 2 луковицы, 2 морковки, 2 столовые ложки растительного масла, зелень, соль

Способ приготовления

Телятину вымыть, нарезать кубиками. Грибы вымыть, нарезать кубиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать брусочками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень вымыть, нашинковать.

Телятину залить холодной водой, довести до кипения и варить 30 минут на медленном огне. Бульон посолить и добавить в него грибы и картофель. Лук и морковь обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить в суп. Засыпать лапшу и варить 10 минут.

При подаче суп посыпать зеленью.

Солянка

Ингредиенты

150 г говядины, 150 г свинины, 150 г баранины, 100 г отварных почек, 100 г отварного языка, 100 г ветчины, 2 сосиски, 100 г сметаны, 4 соленых огурца, 2 луковицы, 2 помидора, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 2 лавровых листа, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Свинину, говядину, баранину вымыть. Лук очистить, вымыть, нашинковать. Соленые огурцы очистить от кожицы и мелко нарезать. Почки, язык, сосиски и ветчину нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарубить. Говядину, свинину и баранину залить водой, довести до кипения и варить 1 час. Лук обжарить на сковороде в растительном масле. Добавить томатную пасту и 4 столовые ложки бульона, тушить 5 минут. Соленые огурцы, почки, язык, сосиски и ветчину положить в сковороду с луком и продолжать тушить. Готовый бульон процедить, мясо нарезать маленькими кусочками, выложить в бульон, добавить готовые овощи и мясные продукты, помидоры, лавровый лист, посолить, поперчить и варить 10 минут.

При подаче в каждую тарелку положить сметану и зелень.

Суп с крупой

Ингредиенты

250 г говядины, 100 г пшенной крупы, 1 луковица, 1 морковка, 3 шт. картофеля, 50 г сливочного масла, лавровый лист, зелень петрушки, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить. Говядину вымыть, нарезать кубиками. Пшенную крупу перебрать, хорошо промыть. Зелень петрушки вымыть и мелко нарубить.

Мясо залить холодной водой, довести до кипения и варить до готовности. В бульон положить картофель и варить на слабом огне 5 минут. Добавить пшенную крупу, довести до кипения и варить на медленном огне 5 минут. Морковь и лук обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, выложить в суп. Добавить лавровый лист, поперчить, посолить и варить до готовности. При подаче к столу суп посыпать зеленью петрушки.

Суп с гречкой

Ингредиенты

0,5 курицы, 60 г гречневой крупы, 2 луковицы, 2 морковки, 2 шт. картофеля, 30 мл растительного масла, зелень петрушки, душистый перец горошком, соль

Способ приготовления

Курицу вымыть, отделить филе и нарезать маленькими кусочками. Лук и морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть. Гречневую крупу перебрать, промыть. Картофель, вымыть, очистить, нарезать кубиками. Кости и кожу курицы залить холодной водой, добавить половину лука, моркови и зелени, довести до кипения и варить 25 минут. Бульон процедить, положить в него филе курицы, довести до кипения и варить 10 минут. Оставшиеся лук и морковь обжарить в растительном масле, опустить в бульон, добавить душистый перец, соль, довести до кипения. Сюда же выложить картофель, варить 5 минут, затем всыпать гречневую крупу и варить до готовности. Готовый суп украсить оставшейся зеленью.

Щи мясные с крапивой

Ингредиенты

500 г мяса, 500 г капусты, 500 г картофеля, 200 г крапивы, 4 помидора, 3 морковки, 2 луковицы, зелень петрушки, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Мясо вымыть. Картофель вымыть, очистить. Капусту вымыть, крупно нарезать.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нашинковать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Крапиву и зелень петрушки вымыть, нарезать соломкой.

Мясо залить холодной водой, довести до кипения и варить 1,5 часа. За 20 минут до окончания варки положить картофель, капусту, морковь и лук. Через 15 минут посолить, поперчить, добавить помидоры, крапиву и зелень петрушки, кипятить 5 минут.

Подавать к столу горячими.

Щи «Вкусные»

Ингредиенты

500 г мяса, 500 г капусты, 100 г сметаны, 3 морковки, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 2 лавровых листа, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Мясо вымыть. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нашинковать. Капусту вымыть, нашинковать.

Из мяса сварить бульон. Мясо вынуть, нарезать кусочками, бульон процедить. Морковь и лук обжарить на сковороде в растительном масле до золотистого цвета. Капусту обдать кипятком и выложить в кипящий бульон вместе с луком, морковью и мясом. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист и варить 15 минут. При подаче к столу в каждую тарелку добавить сметану и зелень.

Щи «Наваристые»

Ингредиенты

300 г говядины, 100 г свинины, 500 г капусты, 100 г чечевицы, 100 г щавеля, 50 г сливочного масла, 5 клубней картофеля, 2 морковки, 2 луковицы, 4 столовые

ложки сметаны, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 лавровых листа, черный молотый перец, соль, гренки с чесноком

Способ приготовления

Замочить чечевицу на 12 часов. Мясо вымыть. Капусту вымыть, нашинковать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить. Щавель вымыть, мелко нарезать.

Мясо залить холодной водой, довести до кипения и варить 2 часа. Когда бульон будет готов, мясо вынуть, а в бульон положить чечевицу и варить 1 час. Лук обжарить в сливочном масле с томатной пастой. За 30 минут до готовности в бульон с чечевицей опустить капусту, морковь, картофель и варить 20 минут. Затем добавить лук с томатной пастой, лавровый лист, щавель, перец, соль. За 5 минут до окончания варки добавить мясо, нарезанное кубиками.

Подавать с гренками и сметаной.

Рассольник с говяжьими почками

Ингредиенты

500 г говяжьих почек, 4 шт. картофеля, 100 г листового салата или щавеля, 2 соленых огурца, 100 мл огуречного рассола, 1 луковица, 1 стебель сельдерея, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны или сливок, зелень петрушки или укропа, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Снять с почек жир, удалить пленки, разрезать каждую почку на четыре части, тщательно промыть, уложить в кастрюлю, залить водой и поставить на большой огонь. Когда вода закипит, слить ее и снова залить почки холодной водой. Варить в течение 1–1,5 часов. Затем почки вынуть и нарезать ломтиками, бульон процедить.

Картофель очистить и нарезать брусочками, соленые огурцы – ломтиками, очищенные лук и сельдерей – соломкой. Поместить лук и сельдерей в суповую кастрюлю и обжарить в масле. Залить бульоном, добавить картофель и огурцы, поставить на огонь на 25–30 минут. За 7—10 минут до конца варки добавить процеженный огуречный рассол, листовой салат (или щавель) и посолить.

При подаче на стол в каждую тарелку с рассольником положить нарезанные почки, заправить сметаной или сливками и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Если говяжьих почек нет, рассольник можно сварить из потрохов домашней птицы (курицы, гуся, индейки, утки).

Домашняя мясная солянка с говяжьими почками

Ингредиенты

250 г говядины, 100 г окорока копченого или вареного со шкуркой и костями, 80 г сосисок или сарделек, 150 г говяжьих почек, 2 соленых огурца, 2–3 шт. картофеля, 100 мл огуречного рассола, 2 луковицы, 4 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сметаны, зелень петрушки, 1,4 л воды, соль, специи по вкусу

Способ приготовления

Говядину сварить, почки отварить отдельно. Картофель очистить и нарезать кубиками, опустить в кипящий мясной бульон и варить почти до готовности. Говядину, окорок, сосиски и почки нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, нарезать и спассеровать в масле, добавить томатную пасту, слегка припущенные нарезанные огурцы. Опустить ломтики говядины, сосисок, окорока и почек в суп, добавить пассерованный лук и огурцы и варить 5—10 минут. В самом конце варки для придания солянке острого вкуса влить процеженный огуречный рассол. Перед подачей на стол заправить суп сметаной и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Суп с куриными потрохами (итальянская кухня)

Ингредиенты

2 шт. картофеля, 150 г брюссельской капусты, 150 г капусты кольраби, 200 г куриных потрохов, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г моркови, 50 г сыра, 1 корень петрушки, 60 г риса, 50 г отварных макарон, 1,4 л бульона, соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Влить в кастрюлю небольшое количество бульона, довести до кипения, положить в бульон рис и тушить его на медленном огне. Подготовленные овощи и куриные потроха нарезать и обжарить на сковороде с разогретым маслом. Соединить овощи и потроха с готовым рисом, добавить макароны, соль, перец, залить бульоном и довести до кипения. Налить суп в тарелки и посыпать тертым сыром.

Совет *При разогревании супа, в котором содержатся крахмалистые продукты (картофель, макаронные изделия), нужно добавить в кастрюлю небольшое количество бульона.*

Суп с цветной капустой и куриной печенью

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 300 г куриной печени, 1 морковка, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сметаны, 1 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия, морковь очистить и нарезать кружочками.

Залить капусту и морковь водой, посолить и поставить на огонь. Варить 20–30 минут.

Печень тщательно промыть, нарезать крупными ломтиками и потушить на сковороде с растительным маслом.

За 5 минут до конца варки супа с цветной капустой опустить в кастрюлю печень и измельченную зелень петрушки. Перед подачей на стол заправить суп сметаной.

Суп с квасом и гусиными потрохами

Ингредиенты

300 г гусиных потрохов, 200 г свежей белокочанной капусты, 1 свекла, 2 шт. картофеля, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 помидор, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, 3 ст. л. сметаны, 400 мл хлебного кваса, 600 мл воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, помыть, нарезать кубиками. С помидора снять кожицу и нарезать мелкими дольками. Свеклу очистить, помыть, нарезать соломкой и потушить на растительном масле, добавив в конце нарезанный помидор. Капусту нашинковать, корни петрушки и сельдерея очистить, помыть и разрезать вдоль на половинки.

Гусиные потроха тщательно промыть, опустить в воду и довести до кипения. Снять пену, убавить огонь, добавить коренья. Варить до готовности гусиных потрохов, затем вынуть их и нарезать, а бульон процедить, перелив в другую посуду. Влить в бульон квас и снова поставить на огонь. Когда бульон закипит, добавить в него капусту, картофель, свеклу с помидором, посолить и поперчить. Варить под крышкой в течение 40 минут. Перед подачей на стол положить в суп нарезанные потроха, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки. Гусиные потроха можно заменить куриными.

Суп из говяжьей печени (польская кухня)

Ингредиенты

250 г говяжьей печени, 1–2 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. муки, 100 г пшеничного хлеба, 2 л. мясного бульона, соль по вкусу

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, мелко нарезать и обжарить с 2 ст. л. сливочного масла. Добавить к луку муку и спассеровать. Развести пассеровку бульоном и варить в течение 10 минут. В суповой кастрюле разогреть оставшееся масло. Печень промыть, нарезать кубиками и обжарить в разогретом масле. Добавить нарезанный кубиками хлеб (без корки), посолить. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить печень и хлеб 10 минут, затем влить мясной бульон, довести до кипения и варить на среднем огне до полной готовности печени.

Сырный суп

Ингредиенты

1 плавленый сырок, 1 сосиска, горсть вермишели, 1 морковка, 2 шт. картофеля, 1 маленькая луковица, 1,5 л воды, зелень, соль по вкусу

Способ приготовления

В кастрюлю налить холодной воды, потом нарезать туда плавленый сырок кубиками, поставить на плиту и дать закипеть, помешивая. Когда закипит, посолить и добавить картофель, вермишель, нарезанную кубиками сосиску. Добавить жареную морковь с луком. В самом конце добавить мелко нарезанную зелень.

Суп с тушенкой

Ингредиенты

1 банка тушенки, 200 г ассорти из замороженных овощей, 1 луковица, 1 морковка, 3 шт. картофеля, 150 г капусты, 1 л воды, 2 ст. ложки томатной пасты, специи, молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления

Сначала поставить на огонь воду. Пока греется вода, приготовить овощи: капусту нашинковать, очищенный картофель крупно нарезать, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать. Когда вода закипит, добавить соль, лавровый лист, перец, картофель, капусту. Пока они варятся, спассеровать лук, морковь, томатную пасту.

К картофелю с капустой добавить замороженные овощи. Варить 15 минут. Затем выложить всю банку тушенки вместе с бульоном. Варить 5 минут, добавить спассерованные овощи, варить до готовности.

Суп из сосисок

Ингредиенты

200 г сосисок, 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки сметаны, 5 стаканов воды, 1 ст. ложка муки, мускатный орех, 1 ч. ложка молотого красного перца, молотый черный перец, соль по вкусу

Способ приготовления

Обжарить измельченный лук. Добавить муку и молотый красный перец, тщательно размешать и влить горячую воду. С сосисок снять оболочку, нарезать их кружками и немного потушить в оставшемся масле.

Добавить в суп после того, как он закипит. В конце заправить сметаной, молотым черным перцем, измельченным мускатным орехом и солью.

Суп с горохом

Ингредиенты

2 стакана гороха, 2 кубика мясного бульона, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, 1—2 зубчика чеснока, 2 л воды, молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления

Измельчить сухой горох в кофемолке. Обжарить измельченный чеснок в масле, добавить муку, воду, кубики бульона, довести до кипения и кипятить 10 минут. Добавить соль, перец по вкусу.

Рисовый суп с фрикадельками

Ингредиенты

0,75 стакана риса, 500 г мясного фарша, 2 яйца, 2 луковицы, 1 л воды, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени укропа и петрушки, перец, соль по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать, вымыть, смешать с фаршем и яйцами. Из полученной массы сделать шарики и опустить их в подсоленную кипящую воду. Варить 15—20 минут до готовности риса. Перед окончанием варки добавить нарезанный тонкими кольцами лук и зелень.

Поперчить и подать на стол.

Суп из курицы

Ингредиенты

2 куриные грудки, 100 г макарон, 200 г овощей (болгарский перец, стручковая фасоль, морковь, сладкая кукуруза), 2 ст. ложки соевого соуса, корешок имбиря, перец чили, кинза, сок 0,5 лимона

Для бульона

200 г куриных костей, 0,5 стебля сельдерея, 1 морковка, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 2—3 шт. душистого перца горошком, соль по вкусу

Способ приготовления

Сварить куриный бульон (когда он закипит, воду слить и еще раз влить холодную воду; использовать получившийся менее жирный второй бульон). Добавить нарезанную морковь, сельдерей, чеснок, лавровый лист и душистый перец. В горячий бульон всыпать макароны, добавить 1 ст. ложку соевого соуса, посолить, варить 7—8 минут.

Куриные грудки вымыть, просушить, нарезать небольшими кубиками. Обжарить кусочки курицы на сковороде без добавления масла в течение 1—2 минут, затем добавить в сковороду 1 ст. ложку соевого соуса. Положить грудки в суп, варить 4 минуты. Затем добавить овощи и варить еще несколько минут до готовности овощей. Очистить и натереть имбирь, измельчить чили, удалив семена, нарезать кинзу. На дно тарелки положить немного имбиря, перца чили, влить суп, присыпать кинзой и добавить пару капель сока лимона.

Суп с огурцом и куриной грудкой (украинская кухня)

Ингредиенты

2 куриные грудки, 1 свежий огурец, 1 столовая ложка ягодного вина, соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть и варить не больше 15 минут, снимая пену, чтобы бульон был прозрачным. Мясо вынуть. Огурец вымыть, очистить, нарезать и добавить в бульон. Вино следует добавлять в готовый суп, когда он уже снят с огня. Этот легкий, ароматный, чуть пьянящий суп не требует никаких добавок. Посолить по вкусу.

Супы из рыбы и морепродуктов

Супы из рыбы популярны во многих странах. На Руси с конца XVII столетия суп из рыбы со специями и кореньями называли ухой (до этого времени русичи именовали ухой любой мясной суп и любую похлебку). Уху, сваренную по старинным рецептам, не принято заправлять крупами, мукой, жареным луком. В ее состав входят лишь пряности, коренья и необжаренный лук. Некоторые рецепты предполагают добавление картофеля и моркови. Главные приправы для ухи – перец, гвоздика, корица. Уху также можно заправлять настоем шафрана – это делает бульон золотистым и очень ароматным.

Для ухи лучше брать мелкую рыбу. Из морской рыбы для ухи годится морской окунь, морской налим, морской петух, ставрида. Самой вкусной считается уха из рыб разных пород, сваренных вместе.

Рыбные супы имеются в кухне западных и восточных народностей, и способ их приготовления, а также ингредиенты сильно разнятся.

Уха рыбацкая

Ингредиенты

1 кг свежей рыбы (окунь, щука, судак и т. п.), 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 4 шт. черного перца горошком, 4 шт. душистого перца горошком, 1 лавровый лист, зелень петрушки или укропа, 2 ст. л. растительного масла, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить, выпотрошить, снять кожу, филе отделить от костей, вынуть жабры. Промыть голову, кости, кожу, опустить в кастрюлю с холодной водой. Довести до кипения, снять пену.

Очистить лук, измельчить и обжарить в растительном масле, корни петрушки и сельдерея очистить и помыть. Опустить лук, коренья, лавровый лист и перец в бульон, посолить. Варить на маленьком огне 1 час, затем бульон процедить. Филе рыбы нарезать, опустить в бульон и варить до готовности, затем вынуть. Бульон еще раз процедить. В порционные тарелки положить куски рыбы, залить бульоном, посыпать измельченной зеленью.

Уха рыбацкая с картофелем

Ингредиенты

400 г мелкой рыбы (окуни, ерши и т. п.), 250 г налима, 250 г судака (или трески), 5 шт. картофеля, 3 луковицы, 1 корень петрушки, 8—10 шт. черного перца горошком, 2 лавровых листа, зелень петрушки или укропа, 2 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, вынуть жабры, обернуть куском марли и завязать концы узлом. Поместить в кастрюлю с холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь и снять пену. Очистить лук и корень петрушки. Корень петрушки нарезать. Опустить эти ингредиенты в бульон, добавить лавровый лист, перец, посолить и варить в течение 1 часа, после чего вынуть марлевый мешочек с мелкой рыбой. Картофель очистить, помыть, нарезать кусочками и опустить в уху. Варить 15 минут. Налима и судака обработать и нарезать кусками. Опустить в уху и варить еще 15 минут. Готовую уху разлить по тарелкам и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Уха рыбацкая с зеленым луком

Ингредиенты

1 кг рыбы (треска, щука, крупный окунь, налим, судак), 7–8 шт. картофеля, 3 луковицы, 3–4 шт. душистого перца горошком, 2 лавровых листа, зелень укропа, 5–6 стеблей зеленого лука, 3 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить, выпотрошить, удалить жабры, снять кожу, мякоть отделить от костей. Промыть голову, кости, кожу, опустить в кастрюлю с холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять пену, убавить огонь и варить в течение 1 часа. Бульон процедить, снова поставить на огонь и довести до кипения. Филе рыбы нарезать кусками и варить в бульоне на медленном огне в течение 15 минут. Вынуть куски рыбы, бульон процедить. Картофель очистить, помыть, нарезать небольшими ломтиками, репчатый лук очистить и нарезать кольцами. Поставить бульон на огонь, довести до кипения, опустить в него лук, лавровый лист, перец. Кипятить на маленьком огне 6–7 минут, затем положить нарезанный картофель и варить еще 15–20 минут. В конце варки посолить. Уху разлить по тарелкам и посыпать измельченным зеленым луком и укропом.

Уха из судака с помидорами и картофелем

Ингредиенты

200 г судака (свежего или мороженого), 100 г рыбных отходов (кости, кожа, головы), 3 шт. картофеля, 2 помидора, 1 луковица, 1 корень петрушки, зелень петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, 600 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Очищенную и выпотрошенную рыбу промыть, нарезать кусками. Картофель очистить и нарезать дольками. Рыбные отходы промыть, опустить в кастрюлю с холодной водой, добавить очищенный корень петрушки и поставить на огонь. Довести до кипения, снять пену, убавить огонь и варить 40 минут. Затем кости вынуть, а бульон процедить. Опустить в рыбный бульон нарезанный картофель, поставить на огонь и варить в течение 15 минут.

Нарезать помидоры, лук очистить. Опустить эти ингредиенты в уху, положить куски рыбы, посолить. Варить еще 15 минут, затем снять с огня и заправить уху маслом. Подавать на стол с зеленью петрушки.

Уха из налима с лимоном

Ингредиенты

400 г налима, 1 морковка, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки или укропа, 2 л рыбного бульона, 0,25 лимона, соль по вкусу

Способ приготовления

Бульон из мелкой рыбы или рыбных отходов процедить. Куски налима положить в отдельную посуду и залить их небольшим количеством процеженного бульона. Поставить на огонь, довести до кипения, варить на медленном огне, время от времени снимая пену. Когда налим сварится, снять посуду с огня. Морковь очистить, помыть, нашинковать и обжаривать на сливочном масле в течение 5 минут. Влить оставшийся бульон в посуду с налимом, довести до кипения, добавить морковь и варить еще 5 минут. Готовую уху разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью. Лимон, нарезанный ломтиками, подать отдельно.

Уха деликатесная

Ингредиенты

800 г мелкой рыбы, 1 кг осетровой рыбы, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 стебель лука-поря, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 6–8 шт. черного перца горошком, 0,5 лимона, зелень петрушки, 200 мл сухого шампанского, 2 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Мелкую рыбу очистить, выпотрошить, удалить жабры, промыть и опустить в емкость с холодной водой. Добавить очищенный лук-порей, коренья, лавровый лист, перец горошком, соль и поставить на огонь. Сварить бульон. Рыбу вынуть, бульон процедить и остудить.

Осетровую рыбу обработать, промыть и нарезать порционными кусками. Опустить в охлажденный рыбный бульон, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену и варить на медленном огне 20–25 минут. Перед самым концом варки влить шампанское. Сваренную рыбу вынуть из бульона. Выложить куски рыбы на тарелки, положить в каждую несколько ломтиков лимона, залить бульоном и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Уха домашняя

Ингредиенты

400 г любой свежей рыбы, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист, 6 шт. черного перца горошком, зелень сельдерея, зелень петрушки, 1 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить, выпотрошить, снять кожу, промыть, распластать, отделить филе от костей. Из костей и других отходов сварить бульон. Добавить очищенную луковицу, морковь, коренья, 5 веточек петрушки и зелень сельдерея, лавровый лист, перец, соль и варить 10–15 минут. Затем добавить куски рыбы и варить еще 15–20 минут на медленном огне. Снять уху с огня, удалить коренья, луковицу, лавровый лист, веточки петрушки и сельдерея.

Разлить уху по тарелкам, отдельно подать рубленую зелень петрушки. В самом начале варки в уху можно добавить картофель (целый или нарезанный дольками).

Донская уха (украинская кухня)

Ингредиенты

500 г рыбы (целой мелкой, хвостов и голов от крупной), 2 луковицы, 1 морковка, 2 шт. картофеля, 3–4 столовые ложки пшена, 1 столовая ложка топленого масла, 2 зубчика чеснока, 1 кусок сахарарафинада, 4–5 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 1 чайная ложка соли, зелень укропа для готового блюда

Способ приготовления

Морковь, картофель и зелень вымыть. Лук и чеснок очистить. Мелкую рыбу, хвосты и головы от крупной выпотрошить, почистить, промыть, залить 2 л холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Не забывая снимать пену, уменьшить огонь, положить соль, сахар, перец, лук и варить в течение 1 часа: чем слабее будет огонь, тем прозрачней уха. Затем, процедив, перелить бульон в чистую кастрюлю и вновь довести до кипения.

В кипящий бульон положить промытое пшено, нарезанную соломкой морковь и варить еще 10 минут. Далее добавить в уху произвольно нарезанный картофель и куски крупной рыбы, после чего варить еще 7 минут.

Вынуть рыбу, сложить ее в чашку, накрыть, чтобы она не остыла. В кипящий суп добавить лавровый лист, мелко нарезанные чеснок и укроп, а также топленое масло, которое, как считают жители Придонья, смягчает вкус и усиливает аромат рыбы и, кроме того, украшает уху золотистыми блестками.

Сняв кастрюлю с огня, выдержать суп под крышкой не меньше 30 минут.

Из-за особой рецептуры в традиционной донской ухе нет мелких костей, что важно, когда обедают дети или пожилые люди. Подавая к столу, бульон разлить в глубокие тарелки, в каждую положить куски рыбы, которую можно подать и отдельно на широком блюде.

Совет *Украинские кулинары, по примеру предков, называют юшкой простой суп, который готовят из картофеля, круп, бобовых, макаронных изделий, овощей и грибов, используя в качестве основы рыбный, реже мясной бульон. К такому супу вместе с непременной сметаной подают галушки, ушки или несладкие пирожки. Мясо или рыбу для него хозяйки выбирают тщательно, ибо, как гласит украинская поговорка, «дешева рибка – погана юшка». Впрочем, это остроумное высказывание верно в отношении не только юшки, но и всякого другого блюда.*

Уха из щуки (украинская кухня)

Ингредиенты

700—800 г рыбы (щука), 2 шт. картофеля, 2 луковицы, 2 корня петрушки, 1 морковка, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 стакан капустного или огуречного рассола, лавровый лист, любые специи (желательно перец горошком, размолотые семена тмина или укропа), черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Вымытые морковь и корни петрушки нарезать тонкой соломкой, а очищенный лук нашинковать. Сложить все в кастрюлю, сверху положить щуку – выпотрошенную, почищенную, промытую и разрезанную на куски. Влить стакан рассола, добавить вымытую и мелко нарезанную зелень петрушки, залить водой и варить под крышкой до тех пор, пока не будет готова рыба. В самом конце варки опустить в кастрюлю лавровый лист и специи. Перед подачей к столу уху посыпать перцем, положить в тарелки куски рыбы и сливочное масло.

Уха с мелкой рыбой (украинская кухня)

Ингредиенты

1 кг мелкой и 500 г крупной рыбы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 5 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 2 чайные ложки лимонного сока, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу промыть, сложить в кастрюлю (можно в котелок), добавить 4 стакана воды, очищенную луковицу, тщательно вымытые корни петрушки и сельдерея, лимонный сок, соль, лавровый лист, горошины перца. Все варить до тех пор, пока рыба не разварится полностью, то есть около 1 часа.

Пока варится мелкая рыба, можно подготовить крупную: выпотрошить, почистить, промыть, удалить кожу и кости, нарезать порционными кусками. Бульон процедить, поставить на огонь и довести до кипения. Опустить в него рыбу и варить еще 15–20 минут. Перед подачей к столу посыпать уху нарезанной зеленью укропа и петрушки, предложив отдельно куски крупной рыбы.

Рыбный суп с брынзой (венгерская кухня)

Ингредиенты

300 г филе минтая, 6 шт. картофеля, 200 г брынзы, 1 морковка, 1 корень петрушки, 50 г пшена, зелень укропа и петрушки, 50 г сметаны, соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть и измельчить.

Филе минтая промыть и крупно нарезать. 2 л воды довести до кипения, добавить филе минтая и пшено, варить 5–7 минут.

Затем положить картофель, морковь, и корень петрушки, варить на умеренном огне в течение еще 15 минут. Затем добавить мелко нарезанную брынзу, довести до кипения, варить на слабом огне в течение 6–8 минут.

При подаче к столу заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Щерба (уха) (украинская кухня)

Ингредиенты

200 г ершей, 200 г окуней, 50 г репчатого лука, 10 г зелени укропа и петрушки, 15 г сливочного масла, 1 лавровый лист, 2 г черного перца горошком, соль по вкусу

Способ приготовления

Подготовленную рыбу разделать на куски филе. Кости и головы залить 2 л холодной воды, добавить очищенный и вымытый репчатый лук, перец горошком, лавровый лист, соль и варить 2–3 часа. Когда половина жидкости испарится, щербу процедить через сито, вновь довести до кипения. Выложить в бульон куски филе и варить до готовности. Перед подачей к столу посыпать промытой и измельченной зеленью укропа и петрушки, заправить сливочным маслом.

Уха по-ирландски

Ингредиенты

1,5 кг морской рыбы, 40 г свиного жира, 4 шт. картофеля, 4 помидора, 1 луковица, 1 мускатный орех, зелень укропа, зелень петрушки, 1 веточка тимьяна, 4 шт. душистого перца горошком, 1 ст. л. сметаны, 40 г пшеничного хлеба, 2 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить, промыть, отделить головы и плавники. Разрезать вдоль и отделить филе от костей. Залить подсоленной водой головизну, плавники, кости и варить в течение 30 минут. Бульон процедить. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и обжарить на свином жире. Картофель очистить и нарезать кубиками, с помидоров снять кожицу, удалить семена, мелко нарезать. Мускатный орех натереть на терке. Соединить обжаренный лук, картофель, томаты, мускатный орех, тимьян, перец горошком и залить бульоном. Варить 30 минут на медленном огне, затем опустить в суп рыбное филе, нарезанное кусками средней величины, и варить до полной готовности рыбы. За 2–3 минуты до конца варки всыпать в уху мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Перед подачей на стол заправить сметаной. Готовую уху подавать горячей с маленькими гренками из пшеничного хлеба.

Уха по-марсельски

Ингредиенты

400 г мелкой рыбы, 400 г рыбных костей, 700 г палтуса (скумбрии или ставриды), 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 помидора, 4 шт. картофеля, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, 150 г пшеничного хлеба, 1 ст. л. муки, зелень петрушки, зелень укропа, 2 лавровых листа, 4 шт. душистого перца горошком, 0,5 ч. л. шафрана, 2 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Из рыбных костей и мелкой рыбы сварить бульон. Репчатый лук очистить, мелко нарезать, поместить в кастрюлю и обжарить в растительном масле. Добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, лавровый лист, чеснок, перец и шафран.

Выложить в кастрюлю очищенный и нарезанный дольками картофель, сверху положить куски филе палтуса. Залить рыбным бульоном и поставить на огонь. Довести до кипения, убавить огонь и варить 15 минут. Снять с огня, вынуть рыбу и часть картофеля. В уху добавить муку, предварительно спассерованную на растительном масле, соль, все ингредиенты протереть. Довести уху до кипения.

Хлеб нарезать ломтиками толщиной примерно 0,5 см и подрумянить на сковороде в сливочном масле.

В тарелки положить гренки, на них рыбу, вокруг – кусочки картофеля. Влить в тарелки уху и посыпать измельченной зеленью.

Уха по-китайски

Ингредиенты

500 г рыбы речных пород (филе), 100 г корня хрена, 5 г корня имбиря, 5 г черемшы, 1 ст. л. кукурузного крахмала, 0,5 ч. л. уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. кунжутного масла, зелень петрушки, 1 л воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Рыбу промыть, нарезать кусочками примерно 4 см. Крахмал развести в посуде с небольшим количеством воды, добавить соль и рыбу, все тщательно перемешать.

На сковороде с разогретым растительным маслом обжарить кусочки рыбы до появления золотистой корочки.

Очистить и промыть корни хрена и имбиря, нашинковать. Промытую черемшу нарезать кусочками.

В кастрюлю с кипящей водой опустить рыбу, корни хрена и имбиря, черемшу. Варить на медленном огне под крышкой 15 минут, затем рыбу вынуть, а бульон процедить.

Процеженный бульон поставить на огонь и опустить в него рыбу, влить уксус, соевый соус, добавить перец и соль. Довести до кипения и снять с огня. Готовый бульон разлить по тарелкам, заправить кунжутным маслом и подать с измельченной зеленью петрушки.

Уха из тунца

Ингредиенты

5 шт. картофеля, 2 морковки, 2 луковицы, 1 банка консервированного тунца, горсть вермишели, 2 л воды, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, специи, соль по вкусу

Способ приготовления

В кипящую воду опустить нарезанный брусочками картофель и лавровый лист. Морковь натереть на терке, спассеровать. Мелко нарезать лук и добавить в почти готовую морковь. Консервы разобрать на кусочки, потушить вместе с морковью, добавив специи. Полученную массу ввести в бульон, заправить зеленью, посолить. Бросить горсть вермишели и варить еще 5 минут. Всыпать толченый чеснок и снять с огня.

Уха из лосося

Ингредиенты

1 банка горбуши в собственном соку, 1 л воды, 1 луковица, 1 шт. картофеля, зеленый лук, свежая зелень укропа, черный перец горошком, соль по вкусу

Способ приготовления

В кипящую воду положить нарезанный кубиками картофель, репчатый лук, через 5 минут добавить консервированную рыбу, черный перец горошком, посолить по вкусу. Через 10 минут разлить по тарелкам и посыпать укропом и зеленым луком.

Уха из угря

Ингредиенты

1,5 кг угря, 2 л воды, 4 луковицы, 3 корня петрушки, 1 лавровый лист, черный перец горошком, зеленый лук, петрушка, укроп, соль по вкусу

Способ приготовления

Взять угря, снять с него кожу, выпотрошить, натереть внутренность солью, вытереть чистой салфеткой. Влить в кастрюльку воду, положить в нее луковицы и корни петрушки, перец, лавровый лист; когда корни сварятся, положить угря, нарезанного большими кусками, добавить по вкусу соль. Когда угорь будет почти готов, вынуть его, переложить в другую кастрюлю, влить немного ухи, положить горсть зелени петрушки и укропа, зеленый лук, довести до готовности на слабом огне.

Перелить в суповую миску, долить оставшейся ухой и подавать к столу.

Суп с рыбными консервами

Ингредиенты

1 пакет брикетного супа, 5 шт. картофеля, 1 банка рыбных консервов в томате, 1 л воды, 0,5 пучка зелени петрушки, специи, соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и нарезать дольками. Вскипятить воду, всыпать в нее брикетный суп, добавить картофель и варить в течение 20 минут. За 10 минут до конца варки опустить в суп консервированную рыбу, желательно кильку. Заправить суп солью и специями. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью.

Солянка рыбная

Ингредиенты

1 кг рыбы (любой крупной и не слишком костлявой), 2–3 соленых огурца, 2 свежих помидора, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 0,25 лимона, 20 г каперсов, 6–8 маслин, 4 шт. черного перца горошком, 1 лавровый лист, зелень петрушки или укропа, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить, выпотрошить, отделить филе от костей. Из костей и других рыбных отходов сварить бульон и процедить его. Филе нарезать кусочками. Помидоры очистить от кожицы и нарезать дольками, соленые огурцы очистить и нарезать ломтиками. Очищенный лук мелко нарезать, поместить в суповую кастрюлю и слегка обжарить в масле. Добавить кусочки рыбы, помидоры, соленые огурцы, каперсы, лавровый лист, перец. Залить все это горячим рыбным бульоном, посолить и варить на медленном огне 10–15 минут.

Перед подачей на стол в солянку положить маслины, мелко рубленную зелень и нарезанный ломтиками лимон, очищенный от кожуры.

Рассольник для студента

Ингредиенты

1 банка любой консервированной рыбы в томатном соусе, 1,5 л воды, 2 шт. картофеля, 2 ст. ложки перловой крупы, 1 морковка, половина корня петрушки, соленый огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки жира, 2 лавровых листа, 2 шт. черного перца горошком, 2 ст. ложки сметаны, зелень, соль по вкусу

Способ приготовления

Крупу несколько раз вымыть горячей водой и варить до готовности. Очищенный картофель нарезать кубиками, корень петрушки — кусочками, огурец — ромбиками и тушить в жире 5—10 минут. Измельченные морковь и лук слегка обжарить. В кипящую воду положить овощи и варить 20—30 минут. Добавить огурец, консервы, крупу, пряности, соль и доварить. Подавать со сметаной и зеленью.

Рыбный суп с гренками

Ингредиенты

400 г филе судака, 150 г белого хлеба, 10 мл винного уксуса, 5 горошин душистого перца, 3 луковицы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 яичных желтка, 2 столовые ложки растительного масла, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарубить. Коренья вымыть, очистить, нарезать соломкой. Рыбу вымыть, нарезать порционными кусочками. Хлеб нарезать кубиками, подсушить в духовке, лук и коренья обжарить на сковороде в растительном масле. В кипящую воду выложить рыбу, лук, коренья петрушки и укропа, добавить перец и соль, варить 20 минут на слабом огне.

Яичные желтки растереть с винным уксусом, разбавить 2 столовыми ложками холодной воды и заправить суп этой смесью.

При подаче к столу гренки разложить по тарелкам и залить их супом.

Рыбный суп из консервированной скумбрии

Ингредиенты

200 г консервированной скумбрии, 2 горсти вермишели, 4 шт. картофеля, 1 морковка, 1 луковица, 50 г маргарина, зеленый лук

Способ приготовления

Рыбу отделить от костей, поделить на кусочки. Картофель вымыть, очистить, нарезать брусочками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нашинковать. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать.

В кипящую воду выложить картофель и варить 10 минут, затем в кастрюлю положить вермишель и варить еще 5 минут. Лук и морковь обжарить в маргарине. Через 15 минут в суп опустить лук, морковь и скумбрию и варить 5 минут.

При подаче к столу суп посыпать зеленым луком.

Суп из консервов с капустой

Ингредиенты

200 г консервированной скумбрии, 100 г белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 4 шт. картофеля, 1 луковица, 1 морковка, 1 лавровый лист, зелень петрушки, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Консервированную рыбу отделить от костей и поделить на кусочки. Капусту вымыть, нашинковать. С консервированного горошка слить сок. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нашинковать. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарубить. Капусту, картофель, морковь, лук, лавровый лист залить водой, довести до кипения и варить 10 минут на среднем огне. Затем добавить зеленый горошек и рыбу, довести до кипения и варить до готовности. При подаче к столу суп посыпать зеленью петрушки.

Рыбный суп с белым вином

Ингредиенты

400 г филе трески, 300 мл белого вина, 100 мл сливок, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 луковицы, 2 морковки, 2 столовые ложки муки, 2 яичных желтка, 1 столовая ложка томатной пасты, 2 лавровых листа, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, красный молотый перец, соль

Способ приготовления

Филе трески вымыть, нарезать тонкими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки и укропа вымыть и нашинковать. Лук и морковь обжарить в сливочном масле. Добавить 4 столовые ложки воды, томатную пасту, перемешать и тушить на среднем огне 5 минут. Выложить в кастрюлю, залить водой, перемешать и довести до кипения. Затем добавить филе трески, белое вино, лавровый лист, перемешать и варить 15 минут. Развести муку 2 столовыми ложками воды, перемешать до однородной массы и выложить в суп. Посолить, поперчить, перемешать и варить 5 минут. Суп слегка охладить, влить в него смешанные со сливками яичные желтки. Перед подачей к столу суп посыпать зеленью.

Суп из осетрины с помидорами

Ингредиенты

1 кг осетровой головизны, 1 кг осетрины (филе), 1–2 луковицы, 3 помидора, 2 ст. л. риса, 8—10 шт. черного перца горошком, 1 лавровый лист, 2 яйца (желтки), 4 ст. л. сметаны, зелень петрушки, 2 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Осетровую голову разрубить на части, промыть, опустить в кастрюлю с холодной водой, добавить очищенный лук, перец, лавровый лист и поставить на огонь. Довести до кипения, снять пену и варить на медленном огне, пока хрящи не станут мягкими.

Вынуть рыбу, отделить мясо от хрящей и костей, бульон процедить и остудить. Куски рыбы залить небольшим количеством остывшего бульона. Снова поместить уху на огонь, довести до кипения, добавить промытый рис и очищенные и нарезанные кусками помидоры. Варить 10 минут, затем добавить нарезанное кусками филе. Варить до полной готовности осетрины, затем опустить в суп куски рыбы от головизны, посолить, заправить сметаной, предварительно растертой с желтками.

На стол подавать с мелко рубленной зеленью.

Совет *Перед тем как опустить луковицу в суп, рекомендуется разрезать ее пополам и слегка обжарить на сухой сковороде с одной стороны. Это позволит сохранить в супе ароматические вещества, которые при варке быстро улетучиваются.*

Суп из угря (немецкая кухня)

Ингредиенты

600 г угря, 1 ветчинная кость, 1 луковица, 1 морковка (небольшая), 2 яблока, 3 корня сельдерея, 2 корня пастернака, 1 корень петрушки, зелень петрушки, 1 ст. л. крахмала, 2 л вода, соль по вкусу

Способ приготовления

Ветчинную кость разрубить, поместить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Коренья очистить, нарезать маленькими кружочками, опустить в отдельную посуду и тушить их в небольшом количестве воды. Когда овощи станут мягкими, вынуть и протереть их через сито.

Готовый бульон процедить, добавить в него протертые овощи и крахмал, предварительно разведенный в небольшом количестве воды. Довести суп до кипения, опустить в него нарезанный кусочками угорь. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4 части и опустить в суп. Варить 20–25 минут.

Готовый суп подать горячим с измельченной зеленью петрушки.

Суп рыбный (китайская кухня)

Ингредиенты

300 г речной рыбы (филе), 10 г салата-латук, 2 яйца, 1 ч. л. кунжутного масла, 0,5 ч. л. глютамата натрия, 0,5 ч. л. черного молотого перца, 600 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу промыть, поместить в суповую кастрюлю и залить холодной водой. Поставить на огонь и довести до кипения. Снять пену, убавить огонь, добавить соль, перец, глютамат натрия и варить на небольшом огне 5–6 минут. Затем рыбу вынуть и нарезать кусочками, а бульон процедить.

Сварить яйца вкрутую, очистить, нарезать маленькими ломтиками. Нарубить салат-латук.

Разложить по тарелкам кусочки рыбы, яйца, нарезанный салат, залить горячим бульоном и заправить кунжутным маслом.

Суп рыбный с консервированной кукурузой

Ингредиенты

450 г трески или пикшы (филе), 200 г консервированной кукурузы, 1 корень имбиря, 1 ст. л. кукурузного масла, 1,5 ч. л. кукурузного крахмала, 1–2 пера зеленого лука, 1 ст. л. вина (херес), 900 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу промыть и обсушить с помощью салфетки. Корень имбиря очистить, помыть, нарубить кубиками и измельчить с помощью чесночницы. Соединить рыбу с измельченным имбирем, солью и хересом, аккуратно перемешать и оставить на 10–15 минут, чтобы рыба замариновалась.

Поместить рыбу в пароварку на 5–6 минут, затем вынуть и размять вилкой.

В суповой кастрюле вскипятить воду, опустить кукурузу (жидкость из банки предварительно слить), добавить соль и кукурузное масло. Варить 2–3 минуты на медленном огне.

В небольшом количестве воды развести кукурузный крахмал и влить его в суп, помешивая ложкой, немного поварить, чтобы суп загустел. Опустить в суп размятую рыбу и кипятить на небольшом огне в течение 1 минуты.

Горячий суп разлить по тарелкам, посыпав его измельченным зеленым луком.

Рыбная похлебка с грибами и консервированными томатами

Ингредиенты

400 г рыбы морской (филе, свежей или мороженой), 50 г свежих грибов, 230 г томатов консервированных, 2 ломтика бекона, 2 шт. картофеля, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 600 мл молока, 0,25 ч. л. тертого мускатного ореха, зелень петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Рыбу промыть и нарезать кусочками, бекон нарезать кубиками. Обжарить бекон на сковороде до образования корочки. Картофель очистить, помыть, нарезать кубиками. Репчатый лук очистить и нарезать кольцами. Грибы перебрать, очистить, промыть, нарезать ломтиками. С консервированных томатов снять кожицу и нарезать кусочками.

Рыбу, картофель, грибы и лук обжаривать на сковороде со сливочным маслом в течение 2–3 минут, затем добавить молоко, довести до кипения и тушить 15–20 минут на маленьком огне. Добавить соль, перец, мускатный орех, томаты и держать на огне еще 10 минут.

Разлить похлебку по тарелкам и украсить зеленью петрушки.

Суп из мидий (испанская кухня)

Ингредиенты

1,5 кг мидий, 100 г пшеничного хлеба, 1–2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 4 яйца, 5–6 веточек зелени петрушки, 2 л воды, соль, молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Мидии перебрать (выбросить экземпляры с раскрывшимися створками), тщательно промыть под холодной проточной водой, сильно загрязненные ракушки очистить щеткой и отскоблить ножом. Откинуть мидии на дуршлаг, чтобы стекла вода. Поместить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, накрыть крышкой и варить на сильном огне до тех пор, пока все ракушки не вскроются (примерно 4–6 минут). Вынуть мидии из раковин и переложить в другую посуду. Отвар, в котором они варились, процедить. Залить мидии этим отваром, добавить воду и довести до кипения, лук и чеснок очистить и мелко нарубить, добавить масло и слегка обжарить. Опустить в кастрюлю с кипящим бульоном обжаренный лук и чеснок и ломтик хлеба, с которого срезать корку. Варить до полной готовности мидий, добавить измельченную зелень петрушки, посолить и поперчить. Разлить горячий суп по тарелкам, выпустив в каждую по одному сырому яйцу. Отдельно подать гренки из пшеничного хлеба.

Зеленый борщ с мидиями

Ингредиенты

250 г мидий, 400 г щавеля, 3–4 свеклы, 3–4 шт. картофеля, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ч. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, 4 пера зеленого лука, зелень укропа, 1,5 л воды или рыбного бульона, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Мидии отварить, нарезать ломтиками. Репчатый лук очистить, мелко нарубить. Спассеровать лук и мидии, в конце добавить нарезанный колечками зеленый лук. Яйца сварить вкрутую. Свеклу, морковь, корень петрушки и картофель очистить, нарезать кубиками. Щавель перебрать, промыть и нарезать. Воду или бульон довести до кипения, добавить в него мидии с луком и нарезанные овощи (кроме щавеля). Посолить и варить на среднем огне 25–30 минут. За 3–4 минуты до конца варки добавить щавель, соль, специи и сахар. Горячий борщ разлить по тарелкам, добавить в каждую тарелку половинку сваренного вкрутую яйца, заправить сметаной и посыпать мелко нарезанным укропом.

Суп из рыбы и мидий (французская кухня)

Ингредиенты

600 г рыбы (филе), 600 г мидий, 3 луковицы, 1 стебель лука-порея, 2 свежих помидора, 2 зубчика чеснока, 0,5 корня фенхеля, 5 ст. л. оливкового масла, 3 лавровых листа, 1 веточка тимьяна, 1 веточка розмарина, зелень петрушки, 1 щепотка шафрана, 500 мл белого сухого вина, 500 мл мясного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Рыбное филе нарезать кубиками и поставить в холодильник. Помидоры очистить от кожицы, разрезать на четыре части и удалить семена. Репчатый лук и чеснок очистить и измельчить. Лук-порей и корень фенхеля очистить и мелко нарезать. Сложить овощи в кастрюлю с разогретым маслом и обжаривать в течение 2–3 минут.

Влить в кастрюлю бульон, вино, добавить измельченную зелень петрушки, розмарин и тимьян и варить 30 минут. Мидии промыть, перебрать, выбросить открывшиеся ракушки. Остальные залить 150 мл воды и варить под крышкой 6–7 минут. Готовые мидии откинуть на дуршлаг, отвар процедить и добавить в суп. Добавить в суп шафран, посолить, поперчить, опустить разрезанное на куски рыбное филе и варить 6–7 минут. Готовый суп разлить по тарелкам. Положить в каждую тарелку мидии.

Суп-лапша с мидиями

Ингредиенты

100 г мидий, 150 г лапши, 0,3 луковицы, 20 г корня петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, 700 мл рыбного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Мидии перебрать, промыть, сварить. Лук и корень петрушки измельчить, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить нарезанные мидии и обжарить. Лапшу варить в подсоленной воде 3 минуты, откинуть на дуршлаг и промыть. Опустить в кастрюлю обжаренные овощи, мидии, добавить лапшу, соль, перец, залить кипящим бульоном и варить до готовности. Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Суп с фасолью и мидиями

Ингредиенты

100 г мидий, 50 г белой сухой фасоли, 30 г картофеля, 20 г моркови, 15 г репчатого лука, 1 ст. л. сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 700 мл мясного, куриного или рыбного бульона, 150 мл воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Фасоль залить холодной водой и оставить на ночь, затем отварить в этой же воде до готовности. Отвар процедить. Мидии перебрать и удалить открытые ракушки, промыть и отварить. Нарезать кусочками.

Лук и морковь очистить, нарезать ломтиками. Обжарить лук, морковь и мидии в сливочном масле. Картофель очистить, помыть, нарезать кубиками. В кастрюлю влить бульон, поставить на огонь, довести до кипения, опустить картофель и варить 10–15 минут. Затем добавить отварную фасоль, обжаренные мидии с луком и морковью, влить фасолевый отвар и варить до готовности. В конце варки посолить, поперчить, опустить очищенный толченый чеснок.

Суп из консервированных мидий и кукурузы

Ингредиенты

300 г консервированных мидий (в собственном соку), 400 г консервированной кукурузы, 1 морковка, 1 луковица, 1 стебель сельдерея, 1 лавровый лист, 2 ст. л. растительного масла, 200 мл белого сухого вина, 500 мл молока, 500 мл воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Консервированные мидии откинуть на дуршлаг, чтобы стек сок. Влить сухое вино в сотейник, довести до кипения, опустить мидии. Варить на медленном огне, периодически помешивая, до полного выпаривания жидкости, морковь очистить, помыть, нарезать кружочками. Сельдерей помыть и нарезать маленькими кусочками. Репчатый лук очистить, помыть, нарезать кубиками. В кастрюлю влить растительное масло, добавить овощи и обжаривать их на среднем огне, непрерывно помешивая, 3 минуты. Накрыть крышкой и оставить на слабом огне. Влить в другую кастрюлю воду, довести до кипения, опустить консервированную кукурузу вместе с соком, варить в течение 3 минут. Кукурузу вынуть, отвар процедить. Четвертую часть кукурузы отложить, остальную высыпать в обжаренные овощи и варить 3 минуты. Снять суп с огня и немного охладить, затем овощи вынуть и взбить в блендере. Овощное пюре переложить в кастрюлю с процеженным отваром кукурузы, добавить молоко, лавровый лист, посолить, поперчить, довести до кипения и убавить огонь. Неплотно накрыть кастрюлю крышкой. Опустить в суп мидии, добавить отложенную кукурузу, перемешать и выключить огонь. Готовый суп разлить по тарелкам. Отдельно можно подать гренки из пшеничного хлеба.

Суп из крабов с рисом и китайскими грибами

Ингредиенты

250 г мяса краба (свежего, мороженого или консервированного, без сока), 100 г белого риса (длиннозерного), 100 г зеленого горошка (замороженного или консервированного), 30 г черных китайских грибов (сушеных), 6 стеблей зеленого лука, 2 яйца, 1 ст. л. (без верха) тертого корня имбиря, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. кунжутного масла, 2 ст. л. (без верха) кукурузной муки, 1 ст. л. красного сухого вина, 1 л куриного бульона, 200 мл воды, 0,25 ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Черные китайские грибы можно заменить любыми другими сушеными грибами, однако в этом случае суп приобретет иной вкус и аромат. Довести воду до кипения, снять с огня, опустить в кипяток грибы и оставить на 15 минут. Вынуть грибы, воду процедить через сито и слой марли. Ножки грибов отрезать и выбросить, шляпки нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, измельчить, отложить половину, вторую половину обжарить в суповой кастрюле с разогретым растительным маслом. Добавить тертый имбирь, крабовое мясо и грибы. Варить 1 минуту, затем влить куриный бульон, красное вино, соевый соус. Довести до кипения, опустить в суп промытый рис, убавить огонь. Варить на слабом огне под крышкой в течение 15 минут.

Добавить в суп процеженную воду из-под грибов, зеленый горошек, соль, перец и варить на слабом огне еще 2–3 минуты. Развести кукурузную муку в стакане с 3 ст. л. холодной воды, влить в суп. Непрерывно помешивая, довести суп до кипения и варить 1–2 минуты (пока не станет густым), затем выключить огонь. Взбить венчиком яйца. Осторожно ввести их в суп, непрерывно помешивая. Готовый суп заправить кунжутным маслом, разлить по тарелкам и посыпать оставшимся мелко рубленным зеленым луком.

Суп из креветок и зеленого горошка (итальянская кухня)

Ингредиенты

300 г очищенных креветок, 1 кг зеленого горошка, 1 луковица, 2–3 ст. л. томатного соуса, 1 ст. л. растительного масла, 100 г гренок из пшеничного хлеба, 1 л воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, положить в кастрюлю с разогретым растительным маслом и обжарить до золотистого цвета. Добавить томатный соус, приблизительно 100 мл теплой воды, посолить и увеличить огонь. Довести до кипения, добавить креветки, зеленый горошек, перец и оставшуюся воду. Варить до полной готовности зеленого горошка. В каждую тарелку положить маленькие гренки и налить суп.

Суп из креветок и помидоров (испанская кухня)

Ингредиенты

400 г помидоров, 200 г креветок, 1 луковица, 200 г сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. муки, зелень укропа, 400 мл мясного бульона, томатная паста, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Спелые помидоры проколоть вилкой в нескольких местах, поместить в духовку или микроволновую печь и запечь. Вынуть из печи, когда на них полопается кожица. Остудить, снять кожицу. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и обжаривать в масле 1–2 минуты, затем добавить муку и держать на огне еще 2–3 минуты. Добавить к луку томатную пасту, 100 мл сметаны, влить бульон, перемешать и варить еще 5–6 минут.

Если суп получится слишком густым, можно добавить немного воды. Посолить суп, добавить перец, рубленую зелень укропа, помидоры и очищенные креветки. Довести до кипения и варить 3–4 минуты. Горячий суп разлить по тарелкам и заправить сметаной.

Суп с креветками и сыром

Ингредиенты

100 г креветок (свежих или мороженых), 125 г сыра, 0,25 ч. л. шафрана, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, зелень укропа, 500 мл молока, 500 мл мясного бульона, соль и молотый белый перец по вкусу

Способ приготовления

Креветки очистить и варить в кипящей подсоленной воде 5–6 минут. Муку обжарить в кастрюле с разогретым сливочным маслом до желтого оттенка. Охладить и залить бульоном, добавить молоко, хорошо размешать, чтобы не осталось комков. Варить на медленном огне 10 минут. Затем всыпать в суп натертый на мелкой терке сыр, перемешать, чтобы сыр расплавился, добавить шафран, соль, перец. Опустить креветки и довести суп до кипения. Горячий суп разлить по тарелкам и украсить веточками укропа.

Суп с креветками и авокадо

Ингредиенты

150 г вареных креветок, 4 авокадо, 2 луковицы (красные), 1 зубчик чеснока, 1 стручковый острый перец, 2 ст. л. молотого кориандра, зелень кинзы, 2 ст. л. лимонного сока, 200 мл столовой минеральной воды, 300 мл овощного бульона, соль и молотый белый перец по вкусу

Способ приготовления

С авокадо снять кожуру, разрезать пополам и вынуть косточки. Мякоть мелко нарубить и сбрызнуть соком лимона. Репчатый лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Стручковый перец разрезать на две части и удалить семена.

Все овощи и авокадо взбить в блендере до консистенции пюре, влить бульон, добавить минеральную воду, соль, перец, кориандр. Перемешать и поместить в холодильник.

В тарелки положить очищенные от панцирей креветки, налить охлажденный суп и украсить веточками кинзы.

Суп из креветок с манными клецками

Ингредиенты

50 г креветок, 20 г моркови, 15 г репчатого лука, 15 г корня петрушки, зелень петрушки или укропа, 1 ст. л. сливочного масла, 500 мл мясного или овощного бульона, соль по вкусу

Для клецек

20 г манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 30 мл молока

Способ приготовления

Креветки отварить, снять панцири, нарезать кусочками, морковь, лук, корень петрушки очистить, нарезать ломтиками, обжарить в сливочном масле. Приготовить клецки. Сварить на молоке густую манную кашу, охладить ее, добавить масло и яйцо, перемешать. Сформовать клецки чайной ложкой и отварить их в подсоленной воде. Готовые клецки откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Влить в кастрюлю бульон, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить обжаренные овощи и варить 10 минут. Затем опустить в суп креветки, довести до кипения, отключить огонь и дать настояться под крышкой 15 минут. Положить в суповые тарелки манные клецки, налить суп и посыпать его рубленой зеленью.

Томатный суп с креветками и бамией

Ингредиенты

300 г очищенных креветок, 750 г помидоров, 250 г бамии, 175 г колбасы чоризо, 30 г корня петрушки, 1 луковица, 1 сладкий болгарский перец (красный), 1 стебель сельдерея, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. орегано, 1 ч. л. тмина, 0,25 ч. л. кайенского перца, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. масла подсолнечного, 1,25 мл рыбного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Бамию нарезать ломтиками. Лук и корень петрушки очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец, очищенный от семян, и черешок сельдерея также нарезать кубиками. Чеснок очистить, истолочь. Томаты очистить от кожицы и нарезать дольками, колбасу – ломтиками, лук, сельдерей, болгарский перец, сельдерей, корень петрушки и чеснок обжарить в масле в течение 8 минут. Добавить муку и обжаривать еще 2 минуты, непрерывно помешивая. Высыпать в смесь овощей орегано, тмин и держать на огне, постоянно помешивая, еще 1 минуту. Добавить томаты, колбасу, влить бульон и довести до кипения. Убавить огонь и варить суп 30 минут, время от времени помешивая, до загустения. Положить в суп ломтики бамии и варить еще 7 минут. Затем опустить в суп креветки и прогреть их. Добавить черный и кайенский перец и посолить.

Борщ с кальмарами

Ингредиенты

2 свеклы, 200 г капусты, 300 г кальмаров, 2 шт. картофеля, 1 морковка, 1 корень петрушки, 2 зубчика чеснока, 50 г шпика, 2 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. сметаны, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, 2 шт. черного перца горошком, зелень петрушки, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

С кальмара снять пленку, промыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 3–4 минуты. Остудить и нарезать соломкой. Капусту нашинковать, картофель очистить и нарезать дольками. Чеснок очистить, добавить соль и истолочь. Очистить свеклу, морковь, корень петрушки и нарезать овощи соломкой. Шпик мелко нарезать, обжарить на разогретой сковороде, добавить свеклу, морковь, корень петрушки, уксус и томатную пасту. Тушить на медленном огне до мягкости овощей. Влить воду в суповую кастрюлю, довести до кипения и всыпать нарезанную капусту. Убавить огонь и варить 15 минут, затем добавить картофель и варить еще 10–15 минут.

Опустить в кастрюлю тушеные овощи и нарезанного кальмара, добавить сахар, соль, толченый чеснок и уксус. Довести до кипения и снять с огня. Горячий борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Суп картофельный с судаком и репой (украинская кухня)

Ингредиенты

500 г судака, 4 шт. картофеля, 1 морковка, 1 репка, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, зелень для украшения, соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, срезать жабры, выпотрошить, хорошо промыть и разделить на порционные куски. Залить холодной водой и варить, периодически снимая пену, чтобы бульон не помутнел. Пока варится судак, можно заняться овощами. Лук очистить. Картофель, морковь, репу, петрушку вымыть и нарезать, стараясь сделать кусочки одинаковой величины и формы. Сложить овощи в толстостенную кастрюлю, обжарить прямо в ней, добавив сначала растительное масло, а в конце – томатную пасту.

Готовую рыбу вынуть, бульон добавить к овощам, довести до кипения, опустить картофель, посолить, положить лавровый лист и перец, после чего варить еще 20 минут.

Подавая к столу, суп нужно украсить зеленью, а рыбу подать отдельно, положив куски в широкую тарелку.

Суп из рыбы, овощей и кваса (молдавская кухня)

Ингредиенты

250 г осетрины или белуги, 50 г репчатого лука, 50 г корней петрушки, 50 г моркови, 25 г сливочного масла, 400 г картофеля, 200 мл кваса, 15 г зелени петрушки и укропа, 1–2 лавровых листа, 2 г черного молотого перца, соль по вкусу

Способ приготовления

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками с кожей (без хрящей), отварить в 1–1,5 л воды, затем рыбу достать, разделать на филе, бульон процедить. Довести его до кипения, положить очищенный и вымытый картофель, нарезанный дольками. Через 15–20 минут добавить к картофелю очищенные, вымытые, нашинкованные и спассерованные в масле лук, морковь и корень петрушки. Довести суп до кипения, влить в него прокипяченный квас, добавить лавровый лист, соль и перец, варить еще 5 минут. Перед подачей к столу посыпать суп вымытой, рубленой зеленью петрушки и укропа.

Суп из салаки с картофелем и специями (эстонская кухня)

Ингредиенты

300 г свежемороженой салаки, 220 г картофеля, 40 г репчатого лука, 15 г сливочного масла, 1 лавровый лист, 10 г сметаны, 2 г черного перца горошком, соль по вкусу

Способ приготовления

Подготовленную рыбу промыть, нарезать порционными кусками вместе с костями, отварить до готовности. Затем рыбу вынуть, кости удалить, бульон процедить. Выложить в него очищенный, вымытый и нарезанный крупными кубиками картофель, посолить и отварить до полуготовности. Затем добавить очищенный, вымытый, нашинкованный и спассерованный в масле репчатый лук, а также перец горошком и лавровый лист, довести суп до готовности. Перед подачей к столу положить в каждую тарелку кусок рыбного филе, сметану и налить суп.

Суп из трески на молоке (эстонская кухня)

Ингредиенты

1 л молока, 1 кг филе трески, 400 г картофеля, 60 г сливочного масла, 40 г репчатого лука, 30 г муки, 20 г измельченного укропа, 20 г корня петрушки, соль по вкусу

Способ приготовления

Филе трески промыть, нарезать порционными кусками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Корень петрушки и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. В кастрюлю налить 1,25 л воды, довести до кипения, опустить в кастрюлю рыбу и варить 10 минут, после чего вынуть ее шумовкой. В бульон положить картофель, лук и корень петрушки, посолить и варить 10–15 минут. Добавить молоко с разведенной в нем мукой, варить при постоянном помешивании 5 минут. Добавить куски рыбы, сливочное масло и укроп, готовить на слабом огне 2 минуты, затем снять с огня и дать настояться под крышкой в течение 5 минут. После этого разлить суп по тарелкам и подать к столу.

Холодный свекольник с крабовыми палочками

Ингредиенты

1 л свекольного отвара, 250 г крабовых палочек, 1 вареная свекла, 1 вареная морковь, 2 огурца, 2 вареных яйца, 50 г сметаны, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу

Способ приготовления

Крабовые палочки мелко нарезать. Свеклу, яйца и морковь очистить, натереть, на крупной терке. Огурцы вымыть, нарезать кубиками. Для приготовления соуса сметану перемешать с уксусом, сахаром и солью. Крабовые палочки, свеклу, яйца, морковь и огурцы, залить свекольным отваром, пермешать, заправить соусом.

Овощные супы

Овощные супы варятся на воде, овощном отваре, бульоне (мясном, грибном, из бульонных кубиков). Сваренные на воде, отваре из-под овощей или грибном бульоне овощные супы незаменимы в постные дни.

Для улучшения вкусовых и питательных свойств в овощные супы рекомендуется добавлять молоко, сливки, сметану, простоквашу. Сметану можно класть прямо в порционные тарелки. Овощные супы желательно готовить непосредственно перед употреблением, так как при длительном хранении в них разрушается большая часть витамина С.

Щи из фасоли

Ингредиенты

400 г фасоли, 300 г капусты, 300 г картофеля, 6 горошин перца, 3 столовые ложки растительного масла, 2 л мясного бульона, 2 лавровых листа, 1 морковка, 1 луковица, зелень петрушки, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Фасоль замочить на 12 часов. Капусту вымыть, нашинковать.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой, лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарубить, фасоль выложить в кастрюлю с мясным бульоном и варить на медленном огне на 2 часа. После этого отвар процедить, а фасоль протереть через сито.

Положить капусту в кастрюлю, залить водой, в которой варилась фасоль, варить 10 минут. Затем добавить картофель и варить 10 минут.

На сковороду в подогретое растительное масло выложить морковь и лук, обжарить до золотистого цвета, затем добавить томатную пасту и потушить еще несколько минут. Выложить смесь в щи и добавить протертую фасоль. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист и варить 5 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью.

Щи с гречневой кашей

Ингредиенты

400 г гречневой каши, 300 г капусты, 6 шт. картофеля, 200 г сала, 2 морковки, 2 корня сельдерея, 2 луковицы, 1 л бульона, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Сало нарезать кубиками. Картофель, морковь, корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Зеленый лук и зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарубить. Сало обжарить до золотистой корочки. Картофель, морковь, корень сельдерея, лук обжарить в растопленном сале до золотистого цвета. Горячий бульон разлить в горшочки, добавить овощи и сало. Горшочки поставить в духовку на 35 минут. За 5 минут до готовности щи посолить, поперчить, посыпать зеленью. Щи подавать в горшочках, гречневую кашу подать отдельно.

Щи зеленые

Ингредиенты

300 г крапивы, 100 г щавеля, 40 г сметаны, 30 г жира, 10 г муки, 25 г сливочного масла, 2 морковки, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 лавровых листа, зелень петрушки, зеленый лук, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Молодую крапиву и щавель промыть, нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Яйцо сварить, мелко нарубить. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Крапиву варить в воде 5 минут. Затем крапиву вынуть, пропустить через мясорубку и тушить в сливочном масле 15 минут. Морковь, репчатый лук, зелень петрушки и яйцо обжарить в жире. В кипящую воду положить крапиву, обжаренные овощи и яйцо, зеленый лук и варить 25 минут. За 10 минут до готовности щи посолить, поперчить, добавить лавровый лист, черный молотый перец, щавель. При подаче в каждую тарелку добавить сметану.

Серетан шур (щи со щавелем) (марийская кухня)

Ингредиенты

250 г зелени щавеля, 1–1,5 л бульона или воды, 350 г картофеля, 10 г пшеничной муки, 50 г репчатого лука, 10 г жира, 30 г сметаны, 5 г зелени укропа, 5 г зеленого лука, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Зелень щавеля (по-марийски «серетан») вымыть, нашинковать, выложить в кипящий бульон или воду, варить 10–15 минут. Затем добавить очищенный, вымытый и нарезанный дольками картофель, приправить солью и специями по вкусу, варить до готовности. За 5 минут до окончания варки заправить щи мукой, обжаренной на сухой сковороде, и очищенным, вымытым, мелко нарезанным и обжаренным в жире луком. Перед подачей к столу заправить щи сметаной и посыпать вымытыми и измельченными зеленым луком и укропом.

Для щей лучше использовать молодой щавель. Также вместо него можно добавлять в щи листья борщевика или сныти.

Борщ постный из свежей капусты

Ингредиенты

200 г капусты, 1 свекла, 1 морковка, 3 шт. картофеля, 2 луковицы, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, 1 лавровый лист, зелень петрушки, 1,6 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, помыть и нарезать кубиками, капусту нарезать полосками. Поместить картофель и капусту в кастрюлю, влить 400 мл горячей воды и поставить на огонь. Варить 15–20 минут. Свеклу и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарубить. Обжарить лук, морковь и свеклу на сковороде с разогретым растительным маслом, добавить сахар, влить уксус и тушить под крышкой 20 минут. Опустить лук, морковь и свеклу в кастрюлю с капустой и картофелем, добавить оставшуюся воду, посолить и варить на медленном огне до полной готовности. Помидоры очистить от кожицы и нарезать дольками. Примерно за 10 минут до конца варки опустить их в борщ, добавить лавровый лист. Готовый борщ разлить по тарелкам, добавить в каждую тарелку толченый чеснок и мелко рубленную зелень петрушки.

Постные щи из краснокачанной капусты

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г краснокочанной капусты, 2 картофеля, 40 г томатной пасты, 50 г майнеза, соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту и варить до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить майонезом.

Борщ «Дачница»

Ингредиенты

1,5 л свекольного отвара, 200 г капусты, 2 шт. картофеля, 1 пучок щавеля, 30 г томатной пасты, 50 г майнеза, соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель вымыть и нарезать. Отвар довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту, щавель и варить до готовности. Борщ разлить по тарелкам, заправить майонезом.

Борщ из свекольной ботвы

Ингредиенты

1 л свекольного отвара, 100 г свекольной ботвы, 2 шт. картофеля, 50 г сметаны, соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Свекольную ботву вымыть и мелко нарезать. Отвар довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить в течение 10 минут, добавить свекольную ботву, варить до готовности. Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Суп «Диетический»

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 шт. картофеля, 1 морковка, зелень петрушки, соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить картофель и морковь, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью.

Борщ с квашеной свеклой (украинская кухня)

Ингредиенты

3 шт. картофеля, 1 квашеная свекла, 1 морковка, 1 луковица, 2–4 листа белокочанной капусты, 1 стакан свекольного сока, 1 лавровый лист, 5 горошин черного перца, фасоль (необязательно), 0,5 стакана сметаны, любой жир для жаренья, гвоздика и соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Квашеную свеклу, которая наверняка найдется у тех, кто любит украинскую кухню, тоже нарезать соломкой. В кастрюлю с кипящей водой сначала положить картофель, через 10 минут – обжаренные в жире морковь и свеклу. Затем добавить нашинкованную капусту.

После закладки капусты борщ варится около 5 минут. В самом конце варки нужно влить в кастрюлю свекольный сок, не забыв его подогреть. Борщ посолить, положить лавровый лист, перец и гвоздику. Такому борщу не помешает фасоль, неважно, будет ли она свежей (отваренной) или консервированной. Фасоль, как и сметану, можно положить прямо в тарелки, а можно подать отдельно.

Борщ «полезный»

Ингредиенты

300 г крапивы, 100 г щавеля, 100 г сметаны, 3 шт. картофеля, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 небольшая свекла, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 столовая ложка томатной пасты, зелень укропа и петрушки, зеленый лук, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Крапиву вымыть и нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, вымыть, нарубить. Свеклу вымыть, сварить, очистить, нарезать соломкой. Щавель вымыть, нарезать соломкой. Зелень укропа и зеленый лук вымыть, яйца сварить и очистить, все мелко нарубить. Крапиву положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды и варить на медленном огне 10 минут. Отвар процедить, крапиву протереть через сито. В крапивный отвар долить горячей воды и довести до кипения. Добавить картофель и варить 5 минут. Морковь, корень петрушки и репчатый лук обжарить на сковороде в растительном масле до золотистого оттенка. Добавить свеклу с томатной пастой, перемешать и тушить на слабом огне 5 минут. В бульон с картофелем выложить пюре из крапивы, листья щавеля, обжаренные овощи, посолить, поперчить, варить 5 минут на слабом огне. Готовый борщ заправить сметаной, посыпать зеленью и яйцом.

Рассольник

Ингредиенты

3 шт. картофеля, 2 соленых огурца, 1 л мясного бульона, 1 луковица, петрушка, сельдерей, сметана, лук-порей, щавель, перец горошком, лавровый лист, соль

Способ приготовления

Соленые огурцы очистить, удалить семена и нарезать соломкой. Картофель вымыть, очистить и нарезать брусочками. Репчатый лук и лук-порей вымыть, очистить и нарезать соломкой. Петрушку и сельдерей вымыть, мелко нарубить. Листья щавеля вымыть, мелко нарезать. Соленые огурцы припустить в бульоне. В кипящий бульон положить картофель, пассерованные петрушку, сельдерей, лук и лук-порей. Все варить в течение 15 минут, добавить соленые огурцы, перец горошком, лавровый лист, соль и варить еще 10 минут. Затем присоединить листья щавеля и варить 5 минут. При подаче в каждую тарелку положить сметану.

Рассольник «Рисовый»

Ингредиенты

100 г риса, 3 шт. картофеля, 2 свежих помидора, 2 соленых огурца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист, зелень петрушки, укропа и сельдерея, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Рис промыть. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук, морковь, корень петрушки и корень сельдерея вымыть, очистить. Морковь, корень петрушки и корень сельдерея нарезать тонкой соломкой, лук мелко нарубить. Огурцы очистить, натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать маленькими кусочками. Зелень петрушки, укропа и сельдерея вымыть, нарубить. Воду довести до кипения, положить картофель и варить 10 минут. Через 2–3 минуты после того, как вода закипит, всыпать рис и продолжать варить. Морковь, лук, корень петрушки и корень сельдерея обжарить на сковороде в растительном масле до золотистого цвета. Затем добавить огурцы и помидоры, тушить 5 минут, помешивая. Овощи выложить в суп, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и перемешать. Варить 5 минут. В конце варки добавить зелень.

Рассольник «Зимний»

Ингредиенты

100 г капусты, 30 г маргарина, 3 шт. картофеля, 3 соленых огурца, 2 столовые ложки сметаны, 1 луковица, 1 стакан огуречного рассола, 1 морковка, зелень петрушки и сельдерея, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Способ приготовления

Соленые огурцы нарезать ломтиками. Свежую капусту вымыть. Морковь и лук вымыть, очистить. Капусту, морковь и лук нашинковать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Сельдерей вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарубить.

Соленые огурцы припустить. Свежую капусту, лук, морковь, картофель положить в кипящую воду и варить 15 минут. Затем добавить припущенные огурцы и варить 10 минут. Маргарин растопить и перемешать с сельдереем, получившейся смесью заправить рассольник. За 5 минут до окончания варки добавить лавровый лист, черный молотый перец, влить огуречный рассол, посолить и довести до кипения.

При подаче к столу в каждую тарелку положить сметану и зелень петрушки.

Рассольник «Особенный»

Ингредиенты

350 мл куриного бульона, 350 мл огуречного рассола, 40 г пастернака, 30 г щавеля, 20 г сельдерея, 10 г сливочного масла, 10 г маргарина, 3 соленых огурца, 2 луковицы, 1 пучок петрушки, лавровый лист, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Соленые огурцы нарезать соломкой. Петрушку, сельдерей, пастернак, щавель вымыть, мелко нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Огуречный рассол процедить и прокипятить. В кипящий бульон выложить огурцы. Петрушку, сельдерей, пастернак, репчатый лук спассеровать на маргарине. Через 10 минут в бульон с огурцами добавить пассерованные овощи и варить 15 минут. Затем влить огуречный рассол. Добавить лавровый лист, черный молотый перец, соль и довести до кипения. В готовый рассольник добавить растопленное сливочное масло. При подаче к столу рассольник посыпать щавелем.

Рассольник «Традиционный»

Ингредиенты

400 мл мясного бульона, 30 г перловой крупы, 20 г сливочного масла, 4 шт. картофеля, 3 соленых огурца, 2 морковки, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, зелень укропа, лавровый лист, перец горошком, соль

Способ приготовления

Перловую крупу перебрать, промыть. Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить. Соленые огурцы нарезать маленькими кубиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарубить.

Перловую крупу залить холодной водой и варить в течение 10 минут. Морковь и лук обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Соленые огурцы залить мясным бульоном и варить 40 минут. После того как бульон закипит, добавить перловую крупу вместе с водой, в которой она варилась, и картофель, варить 10 минут. Затем добавить обжаренные овощи и продолжать варить до готовности. Перед окончанием варки влить в рассольник огуречный рассол, добавить перец горошком, лавровый лист, соль и довести до кипения.

При подаче к столу в каждую тарелку добавить сметану и зелень укропа.

Суп из картофеля и свежей капусты

Ингредиенты

300 г капусты белокочанной, 500 г картофеля, 200 г моркови, 200 г репчатого лука, 400 г помидоров свежих, 1 корень петрушки, 1,5 л воды или бульон, соль по вкусу

Способ приготовления

Влить воду (бульон) в кастрюлю, поставить на огонь и довести до кипения. Капусту нашинковать, картофель очистить и нарезать дольками, лук, морковь и корень петрушки – ломтиками.

Опустить в кипящую воду капусту, довести до кипения, затем добавить картофель и остальные овощи (кроме помидоров). За 5 минут до конца варки опустить в кастрюлю нарезанные ломтиками помидоры.

Готовый суп разлить по тарелкам. Подавать на стол рекомендуется со сметаной и свежей зеленью.

Картофельный суп с помидорами

Ингредиенты

600 г картофеля, 500 г свежих помидоров, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 0,5 корня петрушки, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа, 1,3 л воды или бульона, сметана по вкусу, соль по вкусу

Способ приготовления

Поставить на огонь кастрюлю с водой, довести до кипения. Все овощи очистить, нарезать кубиками, помидоры – дольками. Опустить в кипящий бульон кубики картофеля и корня петрушки, морковь и лук посолить и спассеровать в растительном масле, затем добавить в суп. Дольки помидоров слегка обжарить. Разлить готовый суп по тарелкам, положить в них обжаренные помидоры, заправить сметаной и посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Совет *Старый картофель не потемнеет при варке, если добавить в воду, в которой он варится, немного уксуса, лимонного сока или молока.*

Свекольный суп с овсяными хлопьями

Ингредиенты

700 г свеклы, 100 г овсяных хлопьев, 40 г сливочного масла, 2 л воды, сметана по вкусу, соль по вкусу

Способ приготовления

Влить воду в кастрюлю, поставить на огонь. Свеклу (желательно ярко окрашенную), не очищая, тщательно помыть в воде с щеткой, опустить в кипящую воду. Варить почти до готовности, затем вынуть, очистить от кожуры, нашинковать. Отвар процедить и опустить в него нарезанную свеклу. Добавить овсяные хлопья, посолить и варить до полной готовности.

Готовое блюдо разлить по тарелкам и заправить сметаной и сливочным маслом.

Совет *Свеклу не следует варить в соленой воде – от этого она теряет свой вкус и большую часть питательных веществ. Чтобы при варке или тушении сохранился насыщенный цвет свеклы, рекомендуется добавить в воду немного уксуса, лимонного сока или кислого кваса.*

Щавелевый суп

Ингредиенты

800 г картофеля, 300–400 г свежего щавеля, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сметаны, 2 яйца, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Влить воду в кастрюлю, поставить на огонь, довести до кипения. Яйца сварить вкрутую. Овощи очистить и помыть. Корень петрушки измельчить, картофель нарезать кубиками. Опустить нарезанные овощи в кипящую воду и варить в течение 5 минут.

Репчатый лук нарезать кубиками, морковь – соломкой. Слегка обжарить лук и морковь в растительном масле и добавить в суп.

Тщательно промыть щавель, нарезать и опустить в суп за 10 минут до окончания варки. За 3–5 минут до конца приготовления посолить и добавить в суп мелко нарубленные яйца и сметану.

Совет *Если суп пересолен, это можно легко исправить. Например, опустив в суп полотняный мешочек с сырым рисом. Разварившись, рис впитает в себя лишнюю соль. Вместо риса можно также использовать сырой очищенный картофель. Следует положить его в суп и прокипятить в течение 10 минут, после чего разваренный картофель вынуть из кастрюли. Для удаления излишков соли рекомендуется также использовать такой способ: опустить в суп ложку с кусочком сахара. Как только сахар начнет таять, ложку необходимо вынуть.*

Суп из лебеды и щавеля

Ингредиенты

350 г лебеды, 300 г щавеля, 100 г лука-порея, 3 шт. картофеля, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки маргарина, 2 столовые ложки муки, 1 морковка, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Щавель и лебеду промыть, перебрать, вымыть, мелко нарезать. Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук-порей вымыть, очистить, мелко нарезать. Яйцо сварить, мелко нарубить. Щавель и лебеду опустить в кипящую воду. Морковь и картофель положить в кастрюлю и варить 5 минут, затем добавить лук-порей. В маргарине обжарить муку, развести небольшим количеством воды и влить в суп, варить 10 минут на медленном огне. При подаче к столу каждую порцию посыпать перцем, мелко рубленным яйцом и добавить сметану.

Суп рисовый

Ингредиенты

100 г риса, 3 шт. картофеля, 3 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 помидора, 2 морковки, 2 корня сельдерея, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 2 лавровых листа, 1,5 л овощного бульона, черный молотый перец, гренки, соль

Способ приготовления

Рис промыть. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Морковь и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарубить. Помидоры вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Бульон довести до кипения. Рис выложить в кипящий бульон и варить, помешивая, на медленном огне. Через 8 минут добавить картофель и корень сельдерея, варить 5 минут. Лук и чеснок обжарить в сковороде в растительном масле. Через 3 минуты в сковороду добавить томатную пасту. Затем все выложить в бульон с рисом и овощами. Положить лавровый лист, посолить, поперчить и варить 5 минут на сильном огне. Готовый суп разлить по тарелкам, каждую порцию украсить ломтиками свежих помидоров, подать гренки.

Зеленый борщ

Ингредиенты

2 свеклы, 100 г щавеля, 100 г шпината, 50 г зеленого лука, 1 луковица, 3–4 шт. картофеля, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 ст. л. растительного или топленого масла, 1 ст. л. уксуса, 2 яйца, 1 ч. л. сахара, 3 ст. л. сметаны, зелень укропа, 1 лавровый лист, 1,5 л воды или грибного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Очистить корень петрушки и морковь, помыть и нарезать маленькими ломтиками.

Репчатый лук очистить и мелко порубить. Обжаривать лук и коренья в масле в течение 7 минут, затем добавить измельченный зеленый лук и держать на огне еще 3 минуты. Свеклу очистить и отварить, нарезать ломтиками. Отвар процедить. Картофель очистить и нарезать дольками. Опустить в овощной отвар или грибной бульон нарезанную свеклу, картофель, обжаренные коренья, добавить лавровый лист, перец и соль. Варить на медленном огне 25 минут. Шпинат и щавель перебрать, промыть и измельчить. Примерно за 6–8 минут до конца варки опустить в борщ шпинат, а за ним щавель. Влить свекольный отвар, всыпать сахар и уксус. При подаче на стол положить в каждую тарелку с борщом по половине сваренного вкрутую яйца, посыпать рубленой зеленью укропа и заправить сметаной. Такой борщ можно сварить и на мясном бульоне, однако чаще его варят на воде или грибном бульоне.

Совет *Если коренья и лук опустить в бульон сырыми, из них вместе с водяным паром быстро уйдет значительная часть ароматических веществ. Прежде чем добавлять лук и коренья в суп, рекомендуется предварительно обжаривать их на разогретой сковороде с небольшим количеством жира до появления светлой пленки (но не до коричневой окраски). Благодаря покрытию из жира ароматические вещества будут выделяться медленно.*

Суп с кабачками и капустой

Ингредиенты

500 г кабачков, 250 г белокочанной капусты, 120 г моркови, 80 г риса, 1,5 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки или укропа, 1,5 л воды или бульона, соль по вкусу

Способ приготовления

Воду или бульон поставить на огонь и довести до кипения. Кабачки очистить и нарезать крупными ломтиками, морковь – тонкими кружочками, капусту нашинковать. Засыпать в кипящую воду или бульон промытый рис. Через 5 минут добавить в суп морковь и капусту и тушить их на слабом огне. За 5–7 минут до окончания варки опустить в суп нарезанные кабачки и посолить.

Готовое блюдо разлить по тарелкам. При подаче на стол посыпать мелко рубленной зеленью петрушки или укропа и заправить сливочным маслом.

Борщ летний с кабачками

Ингредиенты

1 свекла с ботвой, 3–4 шт. картофеля, 1 морковка, зелень сельдерея, 200 г кабачков, 50 г зеленого лука, 2 помидора, 2 гвоздички, 1 лавровый лист, 1,5 л воды или грибного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Свеклу промыть, отделить от корнеплода стебли и листья. Очистить свеклу, нарезать соломкой, ботву разрезать на несколько недлинных частей. Морковь очистить и тоже нарезать соломкой. Смешать нарезанные овощи и залить кипящей водой (или грибным бульоном). Варить на небольшом огне 10–15 минут. Нарезать и обдать кипятком свекольные листья. Кабачки и картофель очистить и нарезать кубиками.

С помидоров снять кожицу и нарезать небольшими дольками. Зеленый лук и зелень сельдерея помыть и измельчить. Опустить свекольные листья, кабачки, картофель, зеленый лук, зелень сельдерея и помидоры в борщ, добавить перец, лавровый лист, гвоздику и соль. Варить до полной готовности.

При подаче на стол можно заправить борщ сметаной, молоком или простоквашей.

Совет *Репчатый лук при обжаривании не подгорит и приобретет красивый золотистый цвет, если его запанировать в пшеничной муке.*

Суп из цветной капусты и зеленого горошка

Ингредиенты

600 г цветной капусты, 600 г картофеля, 200 г лука-порея, 160 г горошка зеленого консервированного (или стручковой фасоли), 80 г сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, 1,5 л воды или бульона, соль по вкусу

Способ приготовления

Влить бульон или воду в кастрюлю, поставить на огонь и довести до кипения. Белую часть стеблей лука-порея нарезать вдоль, затем разрезать на кусочки длиной примерно 2,5–3 см и слегка обжарить в сливочном масле. Цветную капусту разобрать на соцветия, картофель нарезать крупными кубиками. Опустить пассерованный лук-порей, капусту и картофель в кипящую воду и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить в суп зеленый горошек. Если вместо горошка берется свежая стручковая фасоль, ее нужно очистить от прожилок и разрезать на 2–3 части. Готовый суп разлить по тарелкам. При подаче на стол добавить в тарелки сметану и мелко нарезанную свежую зелень петрушки.

Суп из цветной капусты с гренками

Ингредиенты

400—500 г цветной капусты, 1–2 луковицы, 1 яйцо (желток), 1 ст. л. сливочного масла, 100 мл молока, зелень петрушки, 1,5 л воды или мясного бульона, гренки из пшеничного хлеба, соль по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия, репчатый лук очистить и нарезать кубиками. Слегка обжарить лук и капусту в масле, добавить немного воды или бульона и тушить на медленном огне. Когда овощи будут готовы, часть капусты отложить, остальное протереть через сито. Добавить в отвар, где тушились овощи, 0,5 л воды или бульона, опустить туда протертые овощи, влить молоко и яичный желток, тщательно перемешать и поставить на огонь. Посолить, добавить зелень петрушки, в самом конце варки ввести в суп отложенную капусту. Блюдо подавать на стол с гренками из пшеничного хлеба.

Суп со стручковой фасолью

Ингредиенты

200 г зеленой стручковой фасоли, 2 ст. л. белой сухой фасоли, 500 г картофеля, 400 г помидоров, 50 г вермишели, 1 зубчик чеснока, 1 пучок базилика, 2 ч. л. тертого сыра, 2 ст. л. растительного масла, 1 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Сухую фасоль предварительно замочить. Очистить от прожилок и нарезать кусочками стручковую фасоль. Картофель очистить и нарезать кружочками, с помидоров снять кожицу и нарезать их ломтиками.

Влить холодную воду в кастрюлю, опустить в нее оба вида фасоли, картофель и помидоры, посолить и поставить на сильный огонь. После того как овощи сварятся, убавить огонь, опустить в суп вермишель и варить ее до готовности. Нарезанные чеснок и базилик положить в супницу, добавить растительного масла и тертый сыр. Влить суп, все перемешать. Блюдо подавать на стол теплым.

Совет *При варке чеснок утрачивает большую часть своих вкусовых свойств, поэтому его рекомендуется класть в готовое блюдо – прямо в тарелку.*

Борщ из свежей капусты с фасолью

Ингредиенты

300 г капусты, 250 г свеклы, 120 г сухой фасоли, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковка, зелень петрушки, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. топленого сала, 1 ст. л. сок лимона, 2 шт. черного перца горошком, 2 лавровых листа, 5 ст. л. сметаны, 1,5 л воды (грибного или костного бульона), соль по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, затем отварить. Свеклу очистить и сварить. Остудить и нарезать кубиками. Отвар процедить. Капусту также нарезать кубиками. Корень петрушки и морковь очистить, нарезать небольшими ломтиками. Лук очистить и мелко нарубить. Положить коренья и лук в сковороду с разогретым салом и обжарить, добавить томатную пасту и тушить еще 2–3 минуты. В воду (бульон) положить капусту и обжаренные с луком коренья и варить в течение 10–15 минут, затем добавить нарезанную отварную свеклу, лавровый лист, перец, соль, лавровый лист, фасоль и варить до полной готовности. В конце добавить в борщ сахар и лимонный сок.

Готовый борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Борщ со свежими огурцами

Ингредиенты

2 свеклы, 2 свежих огурца, 1 морковка, 2 яйца, 4–5 перьев зеленого лука, зелень укропа, 4 ст. л. сметаны, 1 ч. л. уксуса, 1 л воды, соль, сахар по вкусу

Способ приготовления

Свеклу очистить, нарезать соломкой, поместить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить уксус и варить 20–30 минут. Кусочки свеклы вынуть, отвар охладить и процедить. Морковь помыть, отварить, охладить и нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарубить. Огурцы помыть, нарезать соломкой, лук измельчить. Соединить яйца, лук, сахар, соль, хорошо перемешать. Добавить свеклу, морковь, огурцы, залить 700 мл холодного свекольного отвара, еще раз перемешать. При подаче на стол заправить борщ сметаной и посыпать мелко нарубленным укропом.

Борщ с редькой

Ингредиенты

1 свекла, 1 редька, 200 г свежей белокочанной капусты, 1 луковица, зелень укропа, 200 г сливок, 600 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Свеклу очистить, помыть, нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать полукольцами. Белокочанную капусту нарезать соломкой. Сложить овощи в кастрюлю, залить 400 мл горячей воды, поставить на огонь, довести до кипения, убавить огонь и варить 15 минут. Затем снять с огня и остудить. Редьку очистить, помыть, нарезать мелкой соломкой. Опустить в охлажденный борщ, добавить в него 200 мл холодной кипяченой воды, посолить, перемешать, заправить сливками. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью укропа.

Совет *Кожицу с помидоров легко снять, если предварительно опустить их на 1 минуту в кипяток, а затем обдать холодной водой.*

Борщ с яйцами

Ингредиенты

6 шт. свеклы, 50 г зеленого лука, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. уксуса или лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 4 ст. л. сметаны, 3 шт. черного перца горошком, зелень петрушки, зелень укропа, 2 л воды или бульона, соль по вкусу

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую. Свеклу очистить, натереть на крупной терке, сбрызнуть уксусом или соком лимона. На сковороде разогреть масло, добавить свеклу, томатную пасту и влить немного воды или бульона. Тушить до мягкости свеклы. Влить в суповую кастрюлю воду или бульон, довести до кипения, добавить свеклу, перец, рубленую петрушку и укроп. Варить 15–20 минут. По окончании варки заправить сахаром и уксусом (или соком лимона). Положить в тарелки по половинке сваренного вкрутую

яйца, налить свекольник, заправить сметаной и посыпать рубленым зеленым луком.

Борщ ялтинский

Ингредиенты

3 свеклы, 100 г капусты, 1 луковица, 1 морковка, 3 корня петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. сметаны, зелень укропа, 200 мл хлебного кваса, 3 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Свеклу очистить и нарезать некрупной соломкой. Лук, морковь и корень петрушки очистить и мелко нарезать. Разогреть на сковороде масло и слегка обжарить в нем коренья, лук и свеклу, добавить соль, влить немного воды и тушить на медленном огне в течение 15–20 минут. Нарезать капусту. Влить в суповую кастрюлю воду и хлебный квас, опустить свеклу с луком и кореньями, поставить на огонь и довести до кипения.

Добавить капусту и томатную пасту, довести до кипения, убавить огонь и варить до готовности. Разлить борщ по тарелкам, заправить сливочным маслом и сметаной и посыпать рубленой зеленью укропа.

Борщ с пшеном

Ингредиенты

1 пакет брикетного борща, 5 шт. картофеля, 0,3 стакана пшенной крупы, 2—3 ломтика свиного шпика, 2 лавровых листа, 2 л воды (для бульона), перец душистый, соль по вкусу

Способ приготовления

Свиной шпик слегка растопить на сковороде. Воду для бульона довести до кипения. Картофель очистить, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Пшено перебрать и промыть, после чего высыпать в кипящую воду вместе с брикетным борщом, шпиком и картофелем. Варить суп до готовности, а за несколько минут до конца варки добавить лавровый лист, соль и душистый перец.

Борщ-тридцатиминутка

Ингредиенты

1 луковица, 1 большая свекла, 1 морковка, 1 корень петрушки, 4 шт. картофеля, 400 г капусты, 2 помидора, 3 л воды, 3—4 ст. ложки подсолнечного масла, 1 лавровый лист, зелень (свежая или сухая) сельдерея, эстрагона, черный перец горошком, соль по вкусу

Способ приготовления

Поставить на средний огонь большую сковородку, налить подсолнечное масло, положить мелко нарезанные лук, свеклу, морковь, петрушку, добавить по 0,5 ч. л. соли. Тушить овощи 5 минут, если суховаты — подлить 2—4 ст. л. воды. Переложить овощи в кастрюлю, добавить нарезанную кубиками картошку и нашинкованную капусту, все перемешать. Налить в кастрюлю холодную воду, поставить на сильный огонь, посолить. Потушить мелко нарезанные два помидора, горсть зелени. Опустить в борщ вместе с лавровым листом, черным перцем. Варить 5 минут.

Суп с цукини (итальянская кухня)

Ингредиенты

400 г цукини (или обычных маленьких кабачков), 50 г вермишели, 2 ч. л. тертого сыра, 2 ст. л. растительного масла, 1 стебель лука-порея, зелень петрушки, 3–4 листочка базилика, 1 л воды, соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Цукини очистить и нарезать тонкими кружочками. Лук-порей и базилик мелко нарезать и спассеровать в растительном масле. Добавить цукини и жарить еще немного на среднем огне. Когда овощи приобретут золотистый оттенок, влить воду, посолить и поперчить, затем опустить в суп вермишель и варить до полной ее готовности. Положить в суп тертый сыр. Перед подачей на стол посыпать суп мелко нарубленной зеленью петрушки.

Суп с помидорами (итальянская кухня)

Ингредиенты

1 кг помидоров, 400 г пшеничного черствого хлеба, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. тертого сыра, 1 ч. л. толченого чеснока, 3–4 листика базилика, 1000 мл мясного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Хлеб нарезать дольками и замочить ненадолго в холодной воде. Помидоры очистить от кожицы, удалить семена. Чеснок обжарить в растительном масле до золотистого цвета, затем убрать его, а в масло выложить отжатый хлеб. Перемешать, добавить бульон, помидоры, измельченный базилик, посолить и поперчить. Варить на небольшом огне в течение 1 часа, до тех пор пока суп не загустеет. Затем снять с огня, добавить тертый сыр и хорошо перемешать. Подавать блюдо на стол теплым. Для заправки можно также использовать измельченный корень сельдерея, морковь и репчатый лук.

Суп томатный с рисом (литовская кухня)

Ингредиенты

300 г костей, 300 г свежих помидоров, 120 г риса, 50 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 70 г сметаны, 15 г зелени петрушки, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Из промытых костей и 2 л воды сварить крепкий бульон, посолить, кости вынуть, бульон процедить. Помидоры вымыть, припустить в небольшом количестве воды, затем протереть через сито. Полученную массу выложить в костный бульон, добавить рис, очищенный, вымытый, нашинкованный и обжаренный в масле репчатый лук, соль и специи. Варить суп до готовности. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать вымытой и измельченной зеленью петрушки.

Суп с картофельными шариками

Ингредиенты

500 г картофеля, 2 ст. л. сливочного масла, 3 яйца (желтки), 40 г тертого сыра, 50 мл растительного масла, 0,5 ч. л. мускатного ореха, 1 л мясного бульона, соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре, затем очистить, протереть через сито и посолить. Добавить в картофельную массу тертый сыр, сливочное масло, желтки и мускатный орех. Хорошо перемешать, сформовать из полученной массы шарики размером с грецкий орех. Разогреть в небольшой кастрюле растительное масло и на несколько минут опустить в него картофельные шарики, после чего положить их в кипящий бульон. Суп подавать на стол горячим.

Суп из шпината с гренками

Ингредиенты

800 г шпината, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. тертого сыра, гренки из белого хлеба, 0,5 ч. л. мускатного ореха, 1 л мясного бульона, соль по вкусу

Способ приготовления

Шпинат очистить, промыть и отварить (желательно на водяной бане), слить воду и крупно нарезать. Поместить в посуду с разогретым сливочным маслом и обжарить до золотистого оттенка, затем охладить. Сырые яйца посолить, взбить с тертым сыром и мускатным орехом. Соединить полученную смесь со шпинатом и опустить в кипящий бульон на 3–4 минуты. Разлить горячий суп по тарелкам, в каждую положить по две гренки.

Суп со шпинатом и рисом

Ингредиенты

300 г шпината, 150 г риса, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, 1 л мясного бульона, соль по вкусу

Способ приготовления

Бульон влить в кастрюлю, поставить на огонь и довести до кипения. Шпинат мелко нарезать, рис промыть. В кипящий бульон добавить сливочное масло, шпинат, рис, соль. Варить до готовности риса.

При подаче на стол посыпать суп тертым сыром.

Крестьянский овощной суп с перловой крупой

Ингредиенты

1 кг говяжьих костей, 400 г свежей белокочанной капусты, 600 г картофеля, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 50 г брюквы, 40 г перловой крупы, 40 г корня петрушки или сельдерея, 40 г маргарина или растительного масла, 3 шт. душистого перца горошком, 2 лавровых листа, 60 г сметаны, зелень петрушки, 2 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Сварить бульон из говяжьих костей. Процедить, разделить пополам. Одну половину поставить на огонь и довести до кипения. Перловую крупу промыть и высыпать в бульон. Варить на слабом огне в течение 1 часа, затем добавить оставшийся бульон. Опустить в кастрюлю нарезанную кубиками капусту и варить еще 30 минут. В это время очистить и нарезать морковь, репчатый лук, брюкву и обжарить овощи в сковороде с разогретым маргарином.

Обжаренные овощи опустить в суп, добавить очищенный и нарезанный корень петрушки или сельдерея, душистый перец и лавровый лист. Варить еще 5—10 минут, после чего добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель и варить до полной готовности.

Перед подачей на стол посолить суп, разлить по тарелкам, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и заправить сметаной.

Совет *Чтобы ускорить варку перловой крупы и сохранить белый цвет, ее лучше отварить отдельно в воде, а затем положить в почти готовый суп (после закладки картофеля). Можно также предварительно замочить перловую крупу в холодной воде (оставить на 3–4 часа), а затем опустить в суп и отварить.*

Овощной суп с блинным тестом (канадская кухня)

Ингредиенты

4 стебля лука-порей, 1 стебель ботвы сельдерея, 200 г репчатого лука, 100 г шпика, 400 г помидоров, 1 болгарский зеленый перец, 2 ст. л. смальца, зелень петрушки, 1,4 л бульона, соль и перец по вкусу

Для теста

160 г пшеничной муки, 1 яйцо, 1 ст. л. жира, соль по вкусу

Способ приготовления

Очистить и нарубить репчатый лук, ботву сельдерея, белую часть стебля лука-порея и шпик. Все овощи слегка обжарить со смальцем, затем опустить в бульон и поставить на огонь на 1 час. Нарезать помидоры кружочками, очищенный болгарский перец – колечками, положить их в суп. Посолить и поперчить.

Приготовить из указанных ингредиентов тесто для блинчиков, влить его через крупное сито в кипящий суп и довести блюдо до готовности.

Подавать суп горячим, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Суп с картофельной лапшой (румынская кухня)

Ингредиенты

600 г картофеля, 140 г пшеничной муки, 1 яйцо, 1 л мясного бульона, соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель помыть и очистить от кожуры, сварить на пару и пропустить через мясорубку. Добавить соль, муку и яйцо и замесить тесто. Приготовить из теста лапшу, опустить ее в кипящий бульон и варить 4–5 минут.

Луковый суп (французская кухня)

Ингредиенты

500 г сладкого репчатого лука, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. тертого сыра, 6 ломтиков белого хлеба, 1 лавровый лист, 1 л воды или бульона, соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Воду или бульон влить в кастрюлю, поместить на огонь и довести до кипения. Очистить лук и нарезать тонкими кольцами, опустить в нагретое растительное масло и обжарить, постепенно добавляя муку. Затем обжаренный лук высыпать в кипящую воду или бульон, посолить, поперчить, добавить лавровый лист. Варить на слабом огне в течение 30 минут.

Ломтики хлеба подсушить в духовке или на сухой сковороде, посыпать тертым сыром и разложить по тарелкам. Залить гренки горячим луковым супом, дать постоять 2 минуты и подать на стол.

Совет *По окончании варки лавровый лист нужно обязательно убирать из супа. Лавровый лист придает аромат блюду во время приготовления, однако после портит его вкус.*

Овощной бульон

Ингредиенты 150 г моркови, 150 г репчатого лука, 150 г зелени петрушки

Способ приготовления

Овощи очистить, вымыть, нарезать равными кусочками, запечь на противне в духовке до золотистого цвета. Зелень петрушки вымыть, крупно нарезать. Выложить овощи и зелень в кастрюлю. Залить 1 литром кипящей воды и варить 30 минут.

Томатный суп

Ингредиенты

800 мл овощного бульона, 200 мл томатного сока, 100 г риса, 10 листьев салата, 3 сладких болгарских перца, 2 больших помидора, красный молотый перец, соль

Способ приготовления

Рис хорошо промыть. Листья салата вымыть, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, очистить от плодоножек и семян, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать дольками.

Овощной бульон довести до кипения, высыпать в него рис. Через 10 минут влить в бульон томатный сок. Помидоры, болгарский перец, листья салата выложить в бульон, посолить, поперчить и варить 5 минут на среднем огне.

К столу суп подавать горячим.

Суп с болгарским перцем

Ингредиенты

500 г сладкого болгарского перца, 4 помидора, 3 шт. картофеля, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 лавровый лист, зелень петрушки, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать полукружьями. Болгарский перец вымыть, очистить от плодоножек и семян, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, протереть через сито. Яйца взбить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарубить. Картофель положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 10 минут. Болгарский перец запечь в духовке на смазанном маслом противне. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета, затем добавить помидоры и тушить 5 минут. Выложить в суп болгарский перец, лук с помидорами и лавровый лист, посолить, поперчить, довести до кипения, ввести взбитые яйца, непрерывно помешивая. При подаче суп посыпать зеленью петрушки.

Суп гороховый

Ингредиенты

200 г гороха, 6 горошин душистого перца, 2 шт. картофеля, 2 морковки, 2 болгарских перца, 2 баклажана, 2 помидора, 2 столовые ложки топленого масла, 2 лавровых листа, молотый грецкий орех, красный молотый перец, зелень петрушки и укропа, соль

Способ приготовления

Горох замочить на 12 часов. Картофель и баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, очистить от семян и плодоножки, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарубить. Горох выложить в кастрюлю с кипящей водой, варить до мягкости. Разогреть на сковороде масло, обжарить поочередно картофель, морковь, баклажаны и болгарский перец до золотистого цвета. Все обжаренные овощи выложить в кастрюлю с горохом, варить 10 минут. Суп посолить, поперчить положить в него дольки помидора и снять с огня.

Томатный суп с плавленым сыром

Ингредиенты

1 кг помидоров, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 плавленых сырка, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ч. л. крахмала, 2 гвоздики, 1 лавровый лист, 4 ломтика белого хлеба, зелень петрушки, 200 мл белого сухого вина, 250 мл мясного или куриного бульона, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Помидоры проварить и протереть через сито или измельчить в блендере. Зелень петрушки промыть и измельчить. Репчатый лук очистить, нарезать кубиками, обжарить в сливочном масле до золотистого оттенка. Соединить протертые помидоры, обжаренный лук, зелень, лавровый лист, сахар, гвоздику, посолить, поперчить, влить бульон и вино, поставить на огонь и довести до кипения. Непрерывно помешивая, развести в супе нарезанные кусочками плавленые сырки, влить разведенный в небольшом количестве воды крахмал. Хлеб нарезать тонкими ломтиками, натереть чесноком, смазать маслом, посыпать тертым сыром и подрумянить в духовке. Гренки разложить по тарелкам и залить горячим томатным супом.

Гороховый суп с вермишелью (итальянская кухня)

Ингредиенты

300 г сухого гороха, 200 г вермишели, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 веточка розмарина, 2 ст. л. тертого сыра, 0,5 ч. л. питьевой соды, 2 л воды, 500 мл мясного бульона, соль по вкусу

Способ приготовления

Горох замочить в холодной воде на 24 часа. Затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и посыпать содой, встряхнуть, чтобы сода обволокла все горошины. Оставить так на четверть часа, после чего промыть горох под проточной водой. Высыпать в кастрюлю, залить водой, поставить на огонь и довести до кипения. Варить на медленном огне в течение 2 часов. В это время очистить, мелко нарезать лук и обжарить его в сливочном масле до золотистого цвета вместе с измельченным чесноком и розмарином, после чего чеснок и розмарин удалить, а лук выложить в кастрюлю с горохом. Добавить бульон, а когда он закипит, опустить в кастрюлю вермишель и варить еще 15–20 минут. Суп должен получиться густым. Готовое блюдо разлить по тарелкам и посыпать тертым сыром.

Суп из белой фасоли

Ингредиенты

50 г белой сухой фасоли, 400 г картофеля, 10 г перловой крупы, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 400 мл мясного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Предварительно замоченную и промытую фасоль опустить в бульон, добавить перловую крупу, очищенные и нарезанные морковь, луковицу и корень петрушки. Поставить на огонь и варить почти до готовности. Затем добавить очищенный, нарезанный кубиками картофель, лавровый лист, посолить, поперчить и варить до полной готовности.

Суп с овощами и фасолью

Ингредиенты

400 г сухой фасоли, 300 г капусты белокочанной, 500 г картофеля, 250 г муки, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 5 листиков базилика, 5 ст. л. растительного масла,

50 г сливочного масла, 4 л воды, соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, утром воду слить и процедить, лук очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле, чеснок истолочь, капусту нарезать соломкой, картофель – дольками, фасоль отварить с базиликом и чесноком, посолить, протереть через сито (должно остаться примерно 2,25 л жидкости). Снова поставить на огонь, добавить обжаренный лук, картофель и капусту. Через 20 минут осторожно высыпать в кастрюлю муку, непрерывно помешивая. Варить еще 30 минут. Перед подачей на стол поперчить и заправить чесноком. В каждую тарелку с супом положить маленький кусочек сливочного масла (или влить 1 ст. л. растительного масла).

Совет *Фасоль получится вкуснее и питательнее, если воду, в которой она варится, сразу же после закипания слить, а потом еще раз залить фасоль холодной водой, добавив в нее 2 ст. л. растительного масла.*

Суп из чечевицы и шпината

Ингредиенты

500 г чечевицы, 60 г шпината, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1,5 л воды, 1 ч. л. соли

Способ приготовления

Чечевицу хорошо промыть. Лук измельчить, шпинат мелко нарезать. Разогреть в кастрюле растительное масло и слегка обжарить в нем лук. Добавить чечевицу и перемешать ее с луком, влить воду, поставить на огонь и варить 1,5 часа. Ближе к концу варки посолить. Затем добавить в суп шпинат и варить еще 15 минут. Готовый суп заправить лимонным соком и разлить по тарелкам.

Чечевичный суп с йогуртом

Ингредиенты

50 г чечевицы, 30 г риса, 3 ст. л. сметаны, 500 мл йогурта, 1 яйца (желток), 5 веточек мяты, 500 мл мясного бульона, 50 г сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Чечевицу перебрать, промыть и сварить в части мясного бульона. Рис промыть и также отдельно отварить в бульоне. Затем соединить рис и чечевицу и опустить в кипящий бульон, добавить перец и соль. Взбить в отдельной посуде йогурт, сметану и яичный желток. Осторожно ввести эту смесь в суп, постоянно помешивая.

Готовый суп разлить по порционным тарелкам и посыпать измельченной мятой. В каждую тарелку положить кусочек сливочного масла.

Суп с ячневой крупой

Ингредиенты

1 пакет брикетного супа, 3—4 клубня картофеля, 0,5 стакана ячневой крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 л воды (для бульона), соль по вкусу

Способ приготовления

В кипящую воду всыпать ячневую крупу, брикетный суп и варить в течение 5 минут. Картофель очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками, добавить в суп, посолить и варить до готовности. При подаче растворить в горячем супе сливочное масло.

Суп с консервированной кукурузой

Ингредиенты

1 пакет брикетного супа, 4 шт. картофеля, 0,3 банки консервированной кукурузы,

1 л воды (для бульона), специи, соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, тщательно вымыть и нарезать небольшими кубиками. В кипящую воду для бульона ввести брикетный суп, опустить картофель и варить около 10 мин. Затем добавить консервированную кукурузу, посолить и варить еще 10 мин.

Суп с кольраби

Ингредиенты

100 г кольраби, 1/2 шт. морковки, 1/2 репки, по 1 ст. ложке петрушки, сельдерея, томатной пасты, сливочного масла, 1 луковица, 2 шт. картофеля, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь, петрушку, репу, сельдерей и лук нарезать и спассеровать на масле с томатной пастой. Кольраби нарезать, погрузить в кипящую воду на 2 минуты. Картофель нарезать. В кипящий бульон положить овощи и варить 25 минут при слабом кипении.

Суп из тыквы

Ингредиенты

500 г мякоти тыквы, 2 бульонных кубика, 100 г нарезанного кубиками сала, 100 г сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 л воды, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, рубленая зелень, соль по вкусу

Способ приготовления

Срезать верхушку тыквы, аккуратно вынуть мякоть, стараясь не повредить кожуру. Мякоть тыквы нарезать кубиками и варить в бульоне 20 минут. Протереть через сито, добавить сало и варить еще 10 минут. Затем ввести сметану, посолить и поперчить. Перед подачей влить горячий суп в выдолбленную тыкву, сверху посыпать зеленью.

Суп вермишелевый с шафраном

Ингредиенты

1 л воды, 1 горсть вермишели, 1 луковица, 100 г помидоров, корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 50 г твердого сыра, шафран, молотые красный и черный перец, соль по вкусу

Способ приготовления

Репчатый лук, очищенные помидоры и петрушку нашинковать, спассеровать в сливочном масле, добавить шафран, отваренную вермишель и обжаривать 2 минуты. Затем влить воду и довести до кипения. Заправить по вкусу солью и перцем.

Перед подачей суп посыпать натертым сыром.

Грибные супы

Грибные супы – полезные и питательные блюда. В грибах много белка (в сухих белых его около 30 %), по своим полезным свойствам он немного уступает животному белку, зато превосходит растительный, именно поэтому грибные блюда (в том числе и разнообразные супы) включаются в рацион питания в строгие посты, когда нельзя есть даже рыбу. В постной, а также в вегетарианской кухне грибы – настоящий кладезь питательных веществ, необходимых организму. Грибы не только питательны, но и вкусны, они возбуждают аппетит и повышают секрецию желудочного сока. Обладая большим количеством клетчатки, они улучшают работу кишечника, однако это же свойство делает их тяжелой пищей (они остаются в желудке до 8 часов), поэтому диетологи не советуют включать грибы в рацион маленьких детей, пожилых людей и тех, кто страдает заболеваниями желудочнокишечного тракта. Не случайно грибы называют пищей здорового человека. Кстати, лучше всего усваиваются сухие, измельченные в порошок грибы.

Грибы хорошо сочетаются с мясом, рыбой, субпродуктами, овощами, бобовыми, а также кисломолочными продуктами, например сметаной и сыром. Один из представителей российской эмиграции писал: «Сушеные грибы, как золото, облагораживают любой продукт и уж точно ничего не испортят». Действительно, самые вкусные супы получаются из сушеных грибов, но можно готовить их из свежих грибов, маринованных, соленых, предварительно вымочив последние в воде или молоке, чтобы избавиться от лишней соли и вкуса специй.

Грибные супы можно готовить на грибном или мясном бульоне. Для приготовления первых блюд годятся как лесные грибы (белые, подберезовики, маслята, опята, лисички и т. д.), так и выращенные в искусственных условиях шампиньоны и вешенки. Свежие грибы следует хранить не более суток, так как с течением времени в них могут образоваться вредные для человеческого организма вещества.

Специалисты рекомендуют сушить все грибы, кроме пластинчатых, потому что они сильно крошатся. Впрочем, из сушеных пластинчатых грибов (например, осенних опят) тоже может получиться отличный суп.

Суп из свежих грибов

Ингредиенты

150 г свежих грибов (белые, опята, маслята, сыроежки), 1 шт. картофеля, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сметаны, зелень петрушки, зелень укропа, 800 мл молока, 1 л воды, соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать, очистить, промыть, нарезать. Положить в кастрюлю с кипящей водой и сварить грибной бульон.

Репчатый лук очистить, нашинковать и обжарить в сливочном масле до золотистого оттенка. Картофель очистить и нарезать мелкими брусочками.

Влить в грибной бульон горячее кипяченое молоко, добавить картофель и обжаренный лук, поставить на огонь. Варить 15–20 минут, в конце варки посолить и поперчить.

Перед подачей на стол заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Суп из сушеных грибов

Ингредиенты

50 г сушеных грибов, 2 шт. картофеля, 1 луковица, 4 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, 1 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать, тщательно промыть и поместить в холодную воду для замачивания на 3–4 часа. Затем грибы вынуть, а воду перелить в другую посуду так, чтобы песок и мелкий мусор остались на дне. Снова положить в кастрюлю с водой грибы и поставить на огонь. Довести до кипения, убавить огонь и варить 30 минут. Грибы вынуть, остудить и нарезать.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками и опустить в грибной бульон. Варить до готовности картофеля.

Репчатый лук очистить, мелко нарубить и обжаривать в масле 2–3 минуты, затем добавить нарезанные грибы и обжаривать еще 4–5 минут.

В бульон с картофелем опустить грибы с луком, посолить и довести до кипения.

Готовый суп разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Борщ из сушеных грибов

Ингредиенты

50 г белых сушеных грибов, 4 свеклы, 150 г капусты, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 помидора, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, 200 мл хлебного кваса, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать, хорошо промыть в холодной воде. Залить большим количеством холодной воды и оставить на 4 часа. Затем воду слить, грибы еще раз промыть, поместить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. Довести до кипения, снять пену, убавить огонь.

Очистить морковь, лук и корень петрушки, опустить в кастрюлю с грибами. Варить на медленном огне 2 часа. Вынуть грибы из бульона, откинуть на дуршлаг, хорошо промыть и нарезать ломтиками. Бульон оставить на некоторое время, чтобы отстоялся, и процедить. Свеклу очистить и помыть. Половину свеклы нарезать соломкой. Капусту нашинковать, помидоры очистить от кожицы и нарезать дольками. Оставшиеся две свеклы измельчить и выжать из них сок. Процеженный грибной бульон довести до кипения, опустить в него капусту, нарезанную свеклу, томаты, влить хлебный квас. Снова довести до кипения, убавить огонь и варить до готовности. На сковороде с разогретым маслом обжарить нарезанные вареные грибы, влить свекольный сок и тушить 2 минуты. Опустить грибы вместе с соком в борщ и довести до кипения. Готовый борщ оставить на некоторое время под крышкой, чтобы настоялся. Затем разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Свекольный борщ с ушками

Ингредиенты

2 небольшие свеклы, 3 стакана чесночно-свекольного кваса, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 30 г сухих белых грибов, любая зелень, 1 лавровый лист, 5–6 горошин черного перца, 2–3 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка сахара, перец и соль по вкусу

Для чесночно-свекольного кваса

1 крупная свекла, 2–3 зубчика чеснока, черный хлеб (корочка)

Для ушек

неполный стакан муки, 1 яичный желток, 2 столовые ложки растительного масла, 1 маленькая круглая булочка, 1 луковица, черный перец на кончике ножа, 0,5 чайной ложки соли

Способ приготовления

Прежде всего следует приготовить чесночно-свекольный квас. Для этого вымытую и очищенную свеклу нарезать брусками, уложить в банку и залить холодной кипяченой водой, предварительно добавив чеснок и корочку черного хлеба. Банку накрыть салфеткой и выдержать в тепле 5 дней. Затем слить квас в бутылку и хранить в холодильнике не больше недели. Накануне того дня, когда запланировано готовить борщ, нужно приготовить овощной отвар. Начать следует с подготовки овощей: свеклу и зелень вымыть, свеклу, луковицу и чеснок очистить, а затем все это нарезать. Залить измельченные овощи водой так, чтобы они не выступали на поверхность, добавить чеснок, влить свекольный квас, поставить на слабый огонь и варить 20 минут.

Оставить борщ на ночь в прохладном месте. На следующий день отварить грибы, вынуть их, отвар влить в борщ, который затем заправить лимонным соком, солью, лавровым листом, перцем и сахаром.

Из муки и желтка с добавлением нужного количества воды замесить тесто для ушек и, накрыв полотенцем, оставить на 30 минут. В это время приготовить начинку: сваренные для борща грибы измельчить, нарезанный лук обжарить в растительном масле, перемешать, посолить, поперчить, добавить растертый мякиш булки и еще раз тщательно перемешать. Тесто раскатать, нарезать квадратиками, выложить в середину каждого грибную начинку. Два края каждого квадратика слепить – получится треугольник, концы которого нужно слепить таким же образом. Варить ушки в чуть подсоленной воде около 3 минут и подать к борщу в отдельной посуде.

Суп из белых грибов (старинный русский рецепт)

Ингредиенты

300 г белых свежих грибов, 200 г перловой крупы, 2–3 шт. картофеля, 2 морковки, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сметаны, 1 лавровый лист, зелень петрушки, зелень укропа, 4 шт. душистого перца горошком, 1 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу перебрать, промыть, опустить в кастрюлю и залить водой. Варить на маленьком огне 3–4 часа (бульон должен стать густым).

Картофель очистить и нарезать кубиками, морковь – ломтиками. Отделить от грибов ножки, нарезать их кружочками и обжарить вместе с очищенным и мелко нарезанным луком на сковороде с растительным маслом.

Примерно за 20 минут до готовности перловой крупы опустить в кастрюлю шляпки грибов, лавровый лист, перец, картофель и морковь. За 3 минуты до конца приготовления добавить в суп обжаренные с луком ножки грибов. Снять с огня, опустить в кастрюлю сливочное масло и дать супу настояться 30 минут. Разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать зеленью петрушки и укропа.

Суп из лисичек (старинный русский рецепт)

Ингредиенты

250 г свежих лисичек, 50 г шпика, 1–2 луковицы, 1 ч. л. муки, 2 ст. л. сметаны, 1,5 л воды, соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть и нарезать. Очистить и нашинковать репчатый лук. Шпик измельчить и тушить на нем репчатый лук до мягкости (примерно 10 минут). Добавить грибы и тушить еще 40 минут. Затем залить грибы и лук горячей водой и варить на медленном огне 30 минут. За 3–4 минуты до конца варки посолить, поперчить и заправить сметаной, в которой предварительно развести муку.

Грибной суп с огурцами

Ингредиенты

500 г (можно заменить сушеными – 50 г) белых грибов или шампиньонов (свежих), 2 соленых огурца, 2 луковицы, 50 г каперсов, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, 4–5 шт. душистого перца горошком, 2 ст. л. сметаны, зелень петрушки, 4 маслины, 0,5 лимона, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы очистить, промыть холодной водой и поместить в кастрюлю. Добавить одну головку очищенного лука, влить горячую воду и поставить на огонь. Варить в течение 50 минут, затем грибы вынуть из кастрюли, бульон процедить.

Вторую луковицу очистить, мелко нарезать и обжарить в масле вместе с томатной пастой. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками, отваренные грибы – соломкой. Залить огурцы, обжаренный лук и грибы горячим бульоном и поставить на огонь. Добавить каперсы, душистый перец, лавровый лист, посолить. Варить на небольшом огне в течение 10 минут. Перед окончанием варки заправить сметаной и довести до кипения.

Перед подачей на стол в каждую тарелку с грибной солянкой положить маслины, ломтик лимона, посыпать рубленой зеленью петрушки.

Грибной суп с квашеной капустой

Ингредиенты

300 г квашеной капусты, 30 г сухих грибов, 4 шт. картофеля, 2 луковицы, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 ч. л. сахара, 4 ст. л. сметаны, 1,5 л воды, соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Из сушеных грибов сварить бульон. Вынуть грибы, бульон процедить. Грибы нарезать.

В квашеную капусту добавить немного воды и тушить в течение 15–20 минут. Картофель нарезать брусочками. Лук, морковь, корень сельдерея очистить, промыть, мелко нарезать и слегка обжарить. В горячий грибной бульон опустить картофель и варить до полуготовности, затем добавить тушеную квашеную капусту, нарезанные грибы, лук, морковь, сельдерей и варить до полной готовности. За несколько минут до окончания варки всыпать сахар, посолить и поперчить. Разлить готовое блюдо по тарелкам и заправить сметаной.

Суп из грибов с гречкой

Ингредиенты

7—8 шт. белых сухих грибов, 100 г гречневой крупы, 3 шт. картофеля, 1 морковка (маленькая), 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 ст. л. топленого масла, 2,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Предварительно замоченные грибы промыть и отварить в воде, в которой они замачивались (воду процедить). Готовые грибы вынуть и нарезать соломкой, бульон процедить. Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками, опустить в грибной бульон и поставить на огонь. Лук, морковь, корень петрушки очистить и нарезать соломкой, вместе с грибами обжарить лук и коренья на топленом масле, а затем положить в суп.

Добавить перебранную и промытую гречневую крупу. Варить суп до полуготовности гречневой крупы на маленьком огне. Затем крупеню посолить и поместить в духовку на 15 минут. Чтобы отбелить блюдо, перед тем как ставить его в духовку, можно влить в кастрюлю 200 мл топленого молока или полстакана сметаны.

Вместо гречневой в грибную крупеню можно положить перловую крупу и белую фасоль, отваренные до полуготовности.

Грибной суп с чесноком (китайская кухня)

Ингредиенты

125 г черных китайских грибов, 25 г рисовой китайской лапши, 2 стебля зелено

го лука, 1 зубчик чеснока, 1 свежий огурец, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, 600 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, затем нарезать тонкими полосками. Огурец вымыть, разрезать пополам, вынуть семена и нарезать тонкой соломкой. Чеснок очистить и измельчить, зеленый лук мелко нарубить.

Обжаривать лук и чеснок на растительном масле в течение 30 секунд, затем добавить нарезанные грибы и жарить на маленьком огне 3–4 минуты. Переложить лук, чеснок и грибы в кастрюлю, влить воду, поставить на огонь и довести до кипения. Лапшу поломать и опустить в суп, затем добавить огурец, влить соевый соус, посолить и варить еще 3 минуты.

Готовый суп разлить по порционным тарелкам.

Суп из шампиньонов (бельгийская кухня)

Ингредиенты

500 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2 яйца, 200 г сливок или сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, 1 л мясного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны очистить, промыть и измельчить с помощью мясорубки. Репчатый лук очистить и тоже пропустить через мясорубку. Яйца сварить вкрутую, очистить и крупно нарезать.

Шампиньоны и лук обжаривать на сливочном масле в течение 10 минут, поставив на маленький огонь. Затем добавить муку, хорошо перемешать, влить бульон, положить перец и соль.

Довести до кипения, снять с огня, заправить суп сливками или сметаной.

Подавать на стол, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Быстрый грибной борщ из шампиньонов

Ингредиенты

400 г свежих шампиньонов, 1 свекла, 200 г капусты, 2 шт. картофеля, 2 луковицы, 1–2 морковки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. манной крупы, 1 ч. л. сахара, 1 лавровый лист, 3 шт. черного перца горошком, 2,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Очистить и помыть картофель, свеклу, морковь и репчатый лук. Нарезать лук и картофель небольшими кубиками. Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Капусту нарезать тонкой соломкой. Шампиньоны перебрать и очистить, промыть холодной водой, нарезать ломтиками и 2–3 минуты тушить в разогретом масле. В суповую кастрюлю влить воду, поставить на огонь и довести до кипения. Опустить в воду обжаренные шампиньоны вместе с жидкостью, которая образовалась при тушении. Варить 15 минут. Добавить натертую свеклу и варить еще 10 минут. Нарезанную капусту посолить и слегка обжарить в масле, затем выложить ее в кастрюлю со свеклой и грибами. Добавить нарезанный картофель и варить 10–15 минут. Посыпать нарезанные лук и морковь сахаром и солью и обжарить на разогретом растительном масле, непрерывно помешивая. Перед самым концом жарки всыпать манную крупу и перемешать. Добавить обжаренные лук и морковь в кастрюлю с борщом, положить перец, лавровый лист, посолить и варить еще 6–7 минут.

Фасолево-грибная юшка

Ингредиенты

5—6 шт. сушеных и 12 шт. свежих грибов, 1 стакан фасоли, 500 г картофеля, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, залить 2 л холодной воды и варить до готовности. Когда грибы станут мягкими, вынуть их из бульона, нарезать. В процеженный бульон добавить сваренную почти до готовности фасоль вместе с водой, в которой она варилась. Затем положить предварительно вымытый, очищенный и нарезанный соломкой картофель. Дать бульону закипеть, после чего положить грибы, посолить и варить до готовности картофеля. Традиционным дополнением к этому блюду служит лук, обжаренный в растительном масле, он добавляется в тарелки непосредственно перед обедом, а иногда и во время него.

Грибной суп с гарниром из риса (корейская кухня)

Ингредиенты

300 г свежих грибов, 300 г говядины (мякоть), 200 г риса, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сахара, 3 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, 1,5 л воды, соль и молотый красный перец по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть и нарезать тонкими полосками. Чеснок очистить и истолочь, зелень петрушки мелко нарезать. Положить в кастрюлю мясо, петрушку, чеснок, добавить сахар и перец, все тщательно перемешать и оставить на 1 час.

Пока мясо маринуется, очистить и промыть грибы, нарезать их и поместить на сковороду с 2 ст. л. сливочного масла. Тушить на маленьком огне 6–7 минут.

Когда мясо замаринуется, залить его 1 л воды, опустить оставшееся сливочное масло и грибы, добавить соль, перец, поставить на огонь и варить под крышкой 20 минут. Затем размешать в 2 ст. л. бульона муку, влить в суп и варить еще 1–2 минуты. Промытый рис залить 500 мл воды, добавить соль и поставить на огонь. Варить 8—10 минут, снять с огня и оставить под крышкой на 5–6 минут, чтобы рис разбух. Готовый грибной суп разлить по тарелкам, рис в качестве гарнира подать отдельно.

Суп с солеными грибами и ветчиной (латвийская кухня)

Ингредиенты

200 г соленых грибов, 100 г копченой ветчины, 2 шт. картофеля, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 5 ст. л. сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, зелень сельдерея, 1 лист листового салата, 1 л воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Соленые грибы нарезать, лук очистить и нарубить. Ветчину нарезать полосками, обжаривать 3 минуты в сливочном масле, смешать с грибами, луком и томатной пастой и тушить еще 2–3 минуты. Картофель очистить и нарезать кубиками. Сложить все в кастрюлю с кипящей водой, добавить соль, перец и лавровый лист. Варить на медленном огне под крышкой в течение 12–15 минут. Готовый суп разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью сельдерея и мелко нарезанным листовым салатом.

Сельский грибной суп

Ингредиенты

225 г свежих грибов, 100 г пшеничного хлеба, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 кубик бульонный (овощной), 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сметаны, зелень петрушки, 2 ч. л. молотого кориандра, 1 л воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Грибы очистить, промыть, нарезать маленькими ломтиками. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и обжаривать в растительном масле на маленьком огне в течение 4–5 минут. Затем добавить толченый чеснок, кориандр, грибы, все хорошо перемешать и тушить еще 3–4 минуты.

Развести бульонный кубик в воде и залить грибы и овощи, тщательно перемешать, довести до кипения. Убавить огонь и варить в течение 10 минут. Перед окончанием варки опустить в суп измельченную зелень петрушки, оставив несколько веточек для украшения.

Подсушенный на сухой сковороде хлеб натереть на терке и всыпать в суп. Добавить соль и перец, довести до кипения и варить 1 минуту.

Перед подачей на стол заправить суп сметаной и украсить свежей зеленью.

Суп из шампиньонов

Ингредиенты

200 г свежих шампиньонов, 2 шт. картофеля, 2 морковки, 2 яйца, 1 ч. л. сливочного масла, 1 лавровый лист, зелень петрушки, 1 л воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками. Морковь очистить и нарезать кружочками. Опустить грибы и морковь в кастрюлю, залить горячей водой, посолить и поставить на огонь. Варить 20 минут, затем добавить в суп нарезанный кубиками картофель. Когда вода снова закипит, уменьшить огонь, опустить в кастрюлю лавровый лист и варить до полной готовности картофеля.

Готовый суп снять с огня, заправить взбитыми яйцами и сливочным маслом. Перед подачей на стол поперчить и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Совет *Для приготовления грибного супа вместо свежих шампиньонов можно использовать шампиньоны консервированные, которых нужно брать в два раза меньше, чем свежих. Можно не отваривать их, а сразу класть в бульон.*

Суп с грибами и рисом

Ингредиенты

100 г свежих грибов, 100 г риса, 1 луковица, 2 морковки, 1 корень петрушки, зелень петрушки, 2 лавровых листа, 2 ст. л. растительного масла, 4–5 шт. душистого перца, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы очистить, промыть, поместить в кастрюлю. Добавить очищенный лук и одну очищенную морковку. Залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения. Опустить в бульон лавровый лист и перец и варить 20–25 минут. Затем грибы вынуть и измельчить, бульон процедить. Корень петрушки и вторую морковку очистить и мелко нарезать. Обжаривать коренья на сковороде с растительным маслом в течение 4–5 минут, затем опустить их в грибной бульон и довести до кипения.

Перебрать и промыть холодной водой рис, всыпать его в кипящий бульон и варить до готовности риса. После этого опустить в суп нарезанные грибы, посолить и варить еще 3–4 минуты. Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Грибной суп с капустой кольраби

Ингредиенты

50 г свежих грибов, 500 г говядины (мякоть), 1 кочан капусты кольраби, 2 ст. л. сливочного масла, 20 г имбиря, 2 ст. л. соевого соуса, 1 л воды, соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть и нарезать маленькими кусочками. Имбирь истолочь. Грибы очистить, промыть и нарезать ломтиками. Кольраби вымыть и нарезать тонкими кусочками.

Говядину обжарить с имбирем в посуде со сливочным маслом, затем влить воду и варить до тех пор, пока не выпарится половина жидкости. Мясо вынуть, бульон процедить, затем снова положить в него мясо, грибы и ломтики кольраби. Посолить, поперчить и варить до готовности грибов и капусты. Готовый суп заправить соевым соусом и разлить по тарелкам.

Суп из шампиньонов с домашней лапшой

Ингредиенты

300 г свежих шампиньонов, 120 г говядины (мякоть), 2 луковицы, 2 морковки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, 70 г муки пшеничной, 1 яйцо, зелень петрушки, 100 мл кваса, 1,4 л воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Говядину хорошо промыть и отварить. Вынуть мясо, нарезать и отложить в другую посуду, бульон процедить.

Шампиньоны очистить, промыть, нарезать ломтиками, опустить в кастрюлю с холодной водой и сварить.

Из муки, яйца и небольшого количества воды замесить тесто, раскатать тонким пластом, подсушить и нарезать полосками. Отварить лапшу в кипящей подсоленной воде, лук и морковь очистить, нарезать и обжарить на сковороде со сливочным маслом. Опустить лук и морковь в бульон, добавить отваренные и нарезанные шампиньоны, поставить на огонь и варить в течение 15 минут. Прокипятить квас, влить его в суп, посолить, поперчить, добавить лапшу и измельченную зелень петрушки и варить еще 3–4 минуты. Положить в тарелки кусочки вареного мяса, разлить по ним суп и заправить его сметаной.

Грибной суп с ушками

Ингредиенты

50 г белых сухих грибов, 2 луковицы, 1 морковка, 100 г сливочного масла, 3 стакана муки, 1 яйцо, 100 г сметаны, 1,2 л воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Предварительно замоченные грибы отварить в той же воде (1 л) до полной готовности. Грибы вынуть и мелко нарубить, бульон процедить.

Одну луковицу и одну морковку очистить и мелко нарезать, поместить в посуду с половиной масла, добавить 200 мл воды и поставить на огонь. Тушить на слабом огне под крышкой до тех пор, пока жидкость не выпарится и морковь не станет мягкой. Положить тушеные овощи в грибной бульон, посолить и довести до кипения.

Вторую луковицу измельчить и обжарить в оставшихся 50 г сливочного масла до золотистого оттенка, добавить грибы, поперчить, посолить и снова обжарить, потом подлить немного бульона и прокипятить. Использовать обжаренные грибы с луком в качестве фарша для ушек.

Из муки, яйца и небольшого количества воды замесить тесто, тонко раскатать и разрезать ножом на квадратики. На каждый квадратик положить немного грибного фарша, соединить два противоположных угла (получатся треугольники) и защипнуть края. Готовые ушки бросить в грибной бульон и варить до тех пор, пока они не всплывут на поверхность.

Перед подачей на стол заправить суп сметаной.

Грибной суп с манными клецками

Ингредиенты

50 г сухих грибов, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, 150 мл молока, 100 г манной крупы, 1 яйцо, зелень петрушки, 700 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть и замочить в холодной воде на 3 часа. Затем грибы вынуть, а воду, в которой они замачивались, осторожно слить в другую посуду, чтобы песок и мелкий мусор остались на дне.

Поставить кастрюлю с водой на огонь, опустить грибы и варить их до готовности. Грибы достать, нарезать небольшими ломтиками, бульон процедить, лук, морковь, корень петрушки очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук обжаривать 2–3 минуты на сковороде с 1 ст. л. сливочного масла, затем добавить коренья и обжаривать еще 5 минут на маленьком огне.

Грибы и обжаренные овощи опустить в бульон и поставить на огонь. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить 12–15 минут. Перед окончанием варки посолить.

Приготовить клецки. В кипящее молоко всыпать тонкой струйкой манную крупу и варить на маленьком огне 15 минут. Охладить, добавить яйцо и оставшееся масло, хорошо перемешать. Брать чайной ложкой клецки и отваривать их в кипящей подсоленной воде. Готовые клецки откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Перед подачей на стол положить клецки в тарелки, залить их грибным супом и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Варить клецки нужно в слабо кипящей воде: если опустить их в бурлящий суп, они могут развалиться.

Суп из белых грибов и кабачков

Ингредиенты

100 г белых свежих грибов, 100 г кабачков, 1–2 шт. картофеля, 1 помидор, 1 морковка (небольшая), 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, зелень петрушки, 4 стебля зеленого лука,

4 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 1 л воды или мясной бульона, соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и опустить в кипящую подсоленную воду или бульон. Варить 25–30 минут.

Картофель и кабачки очистить, промыть и нарезать ломтиками, зеленый лук измельчить, с помидоров снять кожицу и нарезать дольками. Коренья очистить и нарезать маленькими ломтиками. Слегка обжарить коренья в масле, добавить нарезанный зеленый лук и подержать на маленьком огне еще 2–3 минуты. Опустить в бульон с грибами картофель и коренья с зеленым луком и варить на среднем огне в течение 15 минут, затем добавить кабачки и дольки томата и варить еще 7—10 минут.

Готовый суп разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Суп с грибами, фасолью и гренками

Ингредиенты

50 г сухих грибов, 50 г сухой фасоли (или гороха), 100 г пшеничного хлеба, 1 лук репчатый, 1 ст. л. томат-пюре, 1 ст. л. сливочного масла, 1 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы замочить на 3 часа в холодной воде, затем грибы вынуть, воду осторожно перелить в другую посуду, опустить в нее грибы и сварить бульон. Грибы вынуть и нарезать, бульон процедить.

Предварительно замоченную фасоль сварить, откинуть на дуршлаг. Лук очистить, мелко нарубить, обжарить на сковороде в сливочном масле до бледно-золотистого цвета, затем добавить томатную пасту.

Грибной бульон снова поставить на огонь, довести до кипения, опустить в него отварную фасоль, нарезанные грибы и обжаренный лук, посолить и варить на медленном огне 12–15 минут.

Хлеб нарезать небольшими брусочками и обжарить на сухой сковороде или подсушить в духовке.

Разлить грибной суп по тарелкам, гренки подать отдельно.

Совет *Для набухания в воде чечевицы потребуется 3–4 часа, гороха – 4–5 часов, фасоли – 5–7 часов. Перед замачиванием бобовые (кроме фасоли) следует вымыть, чтобы можно было варить их в той воде, в которой они замачивались. Воду, в которой замачивалась фасоль, нужно слить, так как эта вода приобретает неприятный вяжущий вкус.*

Суп из белых грибов с клецками

Ингредиенты

200 г белых свежих грибов, 700 г говядины, 200 г нежирной колбасы, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 яйцо, 3 ст. л. подсолнечного масла, 2 ст. л. толченых сухарей, зелень петрушки, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Из говядины сварить бульон, добавив в него очищенную морковь и корень петрушки. Мясо вынуть, бульон процедить.

Грибы перебрать, самые маленькие отварить в бульоне и переложить в отдельную посуду. Остальные грибы измельчить и обжарить на подсолнечном масле. Мелко нарубить колбасу, добавить обжаренные грибы и взбитое яйцо, толченые сухари и соль. Тщательно все перемешать. Из этой массы сделать клецки, которые варить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Готовые клецки опустить в мясной бульон вместе с отваренными грибами. Суп с клецками разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью петрушки. Отдельно можно подать пирожки или соленые крекеры.

Свекольный суп с грибами

Ингредиенты

5 шт. сухих грибов, 3 свеклы (некрупные), 2 луковицы, 1 морковка, 4 ст. л. сметаны, 3 ст. л. растительного масла, 1,5 л воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Свеклу и морковь очистить, помыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле, затем добавить овощи и тушить 6—10 минут, время от времени помешивая.

Предварительно замоченные грибы отварить и нарезать соломкой. Бульон процедить. Опустить в бульон грибы, тушеные овощи, посолить, поперчить, поставить на огонь и довести до кипения.

При подаче на стол заправить суп сметаной. Такой суп можно приготовить и с солеными грибами. В этом случае 200 г соленых грибов нужно хорошо промыть водой, затем соединить их с тушеными овощами, залить горячей водой, добавить перец и поставить на огонь. Когда вода закипит, огонь под кастрюлей с супом отключить.

Грибной суп с пирожками

Ингредиенты

50 г белых сухих грибов, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. сметаны, зелень петрушки, 1,5 л воды, специи и соль по вкусу

Для теста

1 стакан муки, 1 яйцо, 2 ст. л. воды, 2 ст. л. сливочного масла, 0,5 ч. л. уксуса, 0,25 ч. л. соли

Способ приготовления

Предварительно замоченные грибы варить с одной очищенной головкой лука и специями до полной готовности. Грибы вынуть и мелко нарезать, бульон процедить и развести в нем муку. Вторую головку лука измельчить и обжарить в масле вместе с нарезанными грибами, добавить в начинку сметану. В просеянную муку ввести взбитое яйцо, масло, уксус, воду и соль. Замесить тесто, раскатать и нарезать квадратами. В середину каждого положить грибную начинку, противоположные уголки соединить, чтобы получились треугольники, края защипнуть. Уложить пирожки на лист, смазанный маслом, и поместить в духовку.

Разлить грибной суп по тарелкам, посыпать измельченной зеленью петрушки. Пирожки подать отдельно.

Грибной суп со спагетти

Ингредиенты

100 г белых сухих грибов, 100 г спагетти, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сметаны, зелень петрушки по вкусу, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Из предварительно замоченных грибов сварить бульон. Грибы вынуть и нарезать, бульон процедить, морковь, корень петрушки и лук очистить, помыть и обжарить в растительном масле. Опустить овощи в бульон, довести до кипения, добавить спагетти. За 2–3 минуты до окончания варки (до готовности спагетти) добавить в суп нарезанные грибы посолить. Подавать на стол со сметаной и рубленой зеленью петрушки.

Грибной борщ с черносливом

Ингредиенты

20 г сухих грибов, 3 свеклы, 300 г капусты, 20 г чернослива, 1 морковка, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сахара, 3 ст. л. сметаны, 2 шт. черного перца горошком, зелень петрушки, 1,5 л воды или мясного бульона, соль по вкусу

Способ приготовления

Сушеные грибы перебрать, промыть и залить холодной водой. Через 30 минут воду слить, грибы промыть, снова замочить в холодной воде на 3–4 часа. По окончании этого времени грибы вынуть, а воду осторожно перелить в другую посуду и процедить. Нарезать грибы соломкой или ломтиками. Из чернослива удалить косточки, промыть холодной водой, опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить 15 минут. Свеклу очистить и нарезать соломкой. Поместить свеклу в посуду с разогретым маслом, накрыть крышкой и тушить сначала на сильном, а потом на слабом огне. Когда жидкость из свеклы выпарится, добавить немного воды или бульона. Капусту нашинковать. Морковь, корень петрушки и лук очистить и мелко нарезать. Разогреть на сковороде масло, обжарить в нем лук до светло-золотистого цвета, добавить измельченный корень петрушки и морковь и держать на слабом огне еще 5 минут. Влить в кастрюлю воду или бульон, поставить на огонь и довести до кипения. Опустить в бульон тушеную свеклу, обжаренные коренья и лук. Варить 30 минут. Обжарить муку и, помешивая, развести ее бульоном. Примерно за 10 минут до конца варки добавить в кастрюлю с борщом уксус, томатную пасту, сахар, соль, перец и разведенную в бульоне муку. Перемешать все, добавить вареные грибы, влить свекольный настой. Дать борщу немного настояться. Разлить по тарелкам, добавить чернослив, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Совет *Если свекла молодая, тушить ее нужно 10–15 минут. На тушение старой свеклы потребуется 30–40 минут.*

Суп грибной с изюмом

Ингредиенты

1 пакет брикетного супа, 0,5 стакана сушеных грибов, 5 шт. картофеля, 0,3 стакана изюма, 1 ст. ложка пшеничной муки, 4 ломтика лимона, 1 л воды (для бульона), 0,5 пучка зелени петрушки, специи, соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы замочить в холодной воде на 4—5 минут, после чего нашинковать. Картофель очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками. Изюм тщательно промыть. Вскипятить воду для бульона, опустить в нее грибы и варить 3—4 минуты. В кипящий грибной бульон положить картофель, изюм и брикетный суп, после чего варить еще 10 минут, пока картофель не разварится. Суп посолить и добавить специи. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью и положить в каждую порцию по ломтику лимона.

Суп перловый с грибами (белорусская кухня)

Ингредиенты

200 г картофеля, 50 г перловой крупы, 40 г сушеных белых грибов, 40 г моркови, 20 г корня петрушки, 50 г репчатого лука, 20 г жира, 40 мл сливок, соль по вкусу

Способ приготовления

Сушеные белые грибы промыть, отварить в 2 л воды, затем грибной отвар процедить. В кипящий отвар опустить перловую крупу, очищенный, вымытый и нарезанный кубиками картофель, посолить и варить до готовности. Репчатый лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть и мелко нарезать, спассеровать в жире вместе с отварными грибами, затем положить в суп. Перед подачей к столу заправить суп сливками.

Супы-пюре

Супы-пюре готовят из самых разнообразных продуктов: овощей, круп, бобовых, мяса, птицы, рыбы. Овощной суп-пюре можно приготовить из одного или нескольких видов овощей. Для крупяных пюреобразных супов чаще всего используют рис и перловую крупу, для бобовых более всего подходят горох или фасоль. Самые вкусные мясные супы-пюре получаются из мяса дичи или домашней птицы. Для рыбных супов-пюре можно брать треску, судака, карпа, навагу и т. д. Используемые для супа-пюре продукты варят (или припускают до готовности), после чего протирают через сито или измельчают в блендере так, чтобы получилась однородная масса с частицами не крупнее 1 мм. Затем полученное пюре соединяют с бульоном. Для приготовления супов-пюре из овощей, бобовых и круп в качестве бульона можно использовать отвары, которые остаются после варки этих продуктов. В таком случае рекомендуется добавлять в супы молоко. Супы-пюре из круп, бобовых и овощей можно также готовить на мясных или куриных бульонах. При приготовлении супов-пюре из мяса, птицы, рыбы используются бульоны, которые получились при варке этих продуктов. Протертые или измельченные продукты не должны оседать в бульоне. Чтобы суп имел однородную консистенцию, в бульон нужно добавлять муку, спассерованную на масле, и варить ее 20–30 минут, непрерывно помешивая. Правильно сваренный суп-пюре по густоте должен быть похожим на сливки.

Перед подачей на стол такой суп можно заправить сливочным маслом, сливками или яично-молочной смесью – льезоном. Льезон готовится так. Желток сырого яйца взбить венчиком и влить в него, непрерывно помешивая, 100 мл горячего молока или горячих сливок. Нагреть на водяной бане или на слабом огне (до кипения не доводить!). Загустевшую смесь процедить через сито или марлю. Суп-пюре будет более вкусным, если при подаче на стол положить в него немного непротертых продуктов (1 ст. л. на каждую тарелку). Так, в суп-пюре из цветной капусты можно опустить несколько капустных соцветий, сваренных в бульоне или подсоленной воде, в картофельный суп-пюре добавить немного консервированного зеленого горошка. В мясные супы-пюре рекомендуется класть кусочки отварного мяса или птицы. На отдельном блюде к супам-пюре подают гренки из пшеничного хлеба или пирожки.

Суп-пюре из моркови с гренками

Ингредиенты

3—4 морковки, 80 г пшеничного хлеба со срезанной коркой, 2 столовые ложки сливочного масла, 700 мл мясного бульона, соль по вкусу

Для льезона

1 яйцо (желток), 100 мл молока

Способ приготовления

Хлеб нарезать небольшими кубиками и поджарить на сковороде с маслом или в духовке. Морковь очистить, помыть, нарезать кружочками, посолить и обжаривать на сливочном масле в течение 5 минут. Добавить кубики хлеба и 350 мл горячего мясного бульона. Довести до кипения и варить в течение 40 минут на медленном огне. Полученную массу измельчить в блендере или протереть через сито. Добавить оставшийся бульон, довести до кипения. Готовый суп заправить льезоном. К супу можно подать на отдельной тарелке гренки или пирожки.

Суп-пюре из моркови и риса

Ингредиенты

3—4 морковки, 70 г риса, 1 ст. л. сливочного масла, 700 мл мясного бульона, соль по вкусу

Для льезона

1 яйцо (желток), 100 мл молока

Способ приготовления

Морковь очистить, помыть, нарезать тонкими кружочками, посолить и пассеровать в разогретом сливочном масле 5 минут. Затем залить морковь половиной горячего бульона и довести до кипения. Примерно 50 г риса промыть холодной водой и опустить в кипящий суп. Убавить огонь и варить 40 минут. Измельчить полученную массу в блендере, добавить оставшийся бульон и довести до кипения.

Оставшийся рис сварить в подсоленной воде или бульоне. Заправить суп льезоном. Положить в тарелки отварной рис и залить супом-пюре. Отдельно можно подать маленькие гренки.

Суп-пюре из моркови и лука

Ингредиенты

4—5 морковок, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. пшеничной муки, зелень петрушки, 200 мл молока, 700 мл мясного бульона, соль по вкусу

Способ приготовления

Репчатый лук и морковь очистить, помыть и мелко нарубить. Посолить и обжаривать на сковороде с 1 ст. л. разогретого сливочного масла на маленьком огне до тех пор, пока масло не станет оранжевым. Добавить к луку и моркови горячий бульон (250 мл), довести до кипения, убавить огонь и варить до мягкости моркови. Отключить огонь, охладить, протереть через сито или измельчить массу в блендере. Приготовить белый соус. Муку обжарить на сковороде до желтоватого оттенка, влить бульон, непрерывно помешивая, чтобы не было комочков. Заправить этим соусом суп, влить оставшийся бульон, добавить молоко, довести до кипения и варить 10 минут, затем посолить. Суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом, посыпать рубленой зеленью петрушки. На отдельном блюде можно подать гренки или кукурузные хлопья.

Пикантный суп-пюре из моркови

Ингредиенты

1,5 кг моркови, 250 мл сметаны, зелень петрушки, 100 мл шампанского, 500 мл куриного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Очищенную и вымытую морковь нарезать небольшими кубиками, залить 200 мл куриного бульона и припустить на медленном огне. Когда морковь станет мягкой, огонь отключить. Протереть морковь через сито или измельчить в блендере, влить оставшийся бульон, добавить соль и перец и довести до кипения. Заправить суп сметаной и тщательно перемешать. Разлить по тарелкам, посыпать измельченной зеленью петрушки, в каждую тарелку влить 1 ст. л. шампанского.

Суп-пюре из картофеля с луковым гарниром

Ингредиенты

3—4 шт. картофеля, 1 луковица, 2 стебля лука-порея, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 700 мл мясного бульона, соль по вкусу

Для льезона

1 яйцо (желток), 100 мл молока или сливок

Способ приготовления

Картофель очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук спассеровать в 1 ст. л. сливочного масла, добавить картофель, соль и 250 мл бульона. Тушить на медленном огне до готовности картофеля. Полученную массу остудить и протереть через сито или измельчить в блендере. Приготовить белый соус. Муку обжарить на сковороде до светло-желтого оттенка, остудить, влить в нее немного бульона, непрерывно помешивая. Соус процедить через сито. Положить соус в картофельное пюре, влить оставшийся бульон, перемешать и довести до кипения. Снять с огня и заправить льезоном. Лук-порей промыть, мелко нарубить и обжарить в сливочном масле.

Выложить обжаренный лук-порей на тарелки, залить супом. На отдельной тарелке подать гренки из пшеничного хлеба или кукурузные хлопья.

Совет *Сито, через которое протираются продукты, должно быть нейлоновым или пластмассовым, а не металлическим. Металл может вступать в реакцию с кислыми продуктами (например, помидорами) и ухудшать вкус супа.*

Суп-пюре из моркови и картофеля

Ингредиенты

2 шт. картофеля, 3–4 морковки, 2 ст. л. сливочного масла, 80 г пшеничного хлеба, 700 мл мясного бульона, соль по вкусу

Для льезона

1 яйцо (желток), 100 мл молока или сливок

Способ приготовления

Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками, картофель очистить и нарезать тонкими пластинками. Морковь посолить и пассеровать в разогретом сливочном масле 5 минут. Добавить картофель, 400 мл горячего бульона, довести до кипения и варить на небольшом огне до мягкости картофеля и моркови. Полученную массу протереть через сито или измельчить в блендере. Добавить оставшийся бульон, довести до кипения. Готовый суп заправить сливочным маслом или льезоном. Разлить по тарелкам, отдельно подать гренки из пшеничного хлеба.

Совет *Гренки можно быстро приготовить в микроволновой печи. Кубики хлеба нужно поместить в печь на 3–4 минуты и в процессе приготовления несколько раз перевернуть их. Затем достать хлеб из печи, растопить 40 г сливочного масла, положить в него гренки и перемешать их, чтобы масло впиталось в хлеб.*

Суп-пюре из тыквы и картофеля

Ингредиенты

800 г тыквы, 300 г картофеля, 150 г пшеничного хлеба, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. сахара, 80 мл молока, 600 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Тыкву очистить от кожуры, помыть, нарезать тонкими ломтиками. Картофель очистить, помыть и также нарезать тонкими ломтиками. Опустить тыкву и картофель в кастрюлю с водой, посолить, добавить сахар, 1 ст. л. масла и варить на небольшом огне 30 минут. Поджарить на масле нарезанный ломтиками пшеничный хлеб, опустить гренки в суп, перемешать и довести до кипения. Процедить полученную массу, гущу протереть через сито или измельчить в блендере, влить горячее молоко, перемешать и заправить сливочным маслом.

Суп-пюре из картофеля с сыром

Ингредиенты

3—4 шт. картофеля, 1 луковица, 3 ст. л. тертого сыра, 1 бульонный кубик, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. молока, 0,25 ч. л. мускатного ореха, зелень петрушки, 500 мл воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, отрезать несколько тонких колечек, все остальное измельчить и обжарить в сливочном масле. Очищенный и помытый картофель нарезать небольшими кубиками. Из бульонного кубика приготовить бульон. Соединить картофель с обжаренным луком, залить бульоном, добавить соль, перец, мускатный орех и поставить на огонь. Довести до кипения, убавить огонь и варить до готовности картофеля. Полученную массу протереть через сито или измельчить в блендере, добавить молоко и прогреть на огне. В горячий суп всыпать тертый сыр, мешать до тех пор, пока сыр не расплавится. Готовый суп разлить по тарелкам, украсить колечками лука и рубленой зеленью петрушки.

Совет *Протирать отварной картофель и сваренную крупу нужно горячими: если они остынут, это будет сделать сложнее.*

Суп-пюре из цветной капусты

Ингредиенты

600 г цветной капусты, 500 г картофеля, 3 ст. л. сливочного масла или сливок, 400 мл молока, 800 мл воды, 2 ч. л. соли

Способ приготовления

Картофель очистить, промыть и нарезать ломтиками. Разделить капусту на соцветия. Небольшую часть соцветий отварить в подсоленной воде и отложить для гарнира. Оставшуюся капусту вместе с нарезанным картофелем поместить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить на медленном огне 25–30 минут. Затем протереть массу через сито или измельчить в блендере, влить горячее молоко.

При подаче на стол заправить суп сливочным маслом или сливками, перемешать и разлить по тарелкам. В каждую тарелку положить отваренные соцветия цветной капусты. На отдельной тарелке можно подать гренки из пшеничного хлеба.

Суп-пюре из сельдерея с грецкими орехами

Ингредиенты

1 корень сельдерея, 100 г очищенных грецких орех, 1 луковица, 3 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. вина (портвейн), зелень по вкусу, 1,2 л мясного или куриного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Лук и сельдерей очистить, помыть, измельчить. Грецкие орехи мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Обжарить в сливочном масле лук и сельдерей до мягкости, затем добавить муку и измельченные орехи, хорошо перемешать. Чуть остудить, влить тонкой струйкой, постоянно помешивая, бульон. Довести до кипения и варить на небольшом огне 20 минут. Добавить соль и перец. Протереть готовую массу через сито или измельчить в блендере, поставить на маленький огонь и прогреть. Всыпать в суп тертый сыр, мешать до тех пор, пока сыр не расплавится.

Готовый суп заправить портвейном и украсить свежей зеленью. На отдельной тарелке подать гренки.

Суп-пюре из помидоров с гарниром из риса

Ингредиенты

750 г помидоров, 2 ст. л. риса, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 800 мл молока, 600 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Снять с помидоров кожицу, разрезать на четыре части, добавить 1 ст. л. сливочного масла и сахар, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Тушить 10–15 минут, затем влить воду, довести до кипения и соединить с молочным соусом. Варить на медленном огне 15–20 минут. Молочный соус готовится так. Обжарить муку в 2 ст. л. сливочного масла, разогретого в суповой кастрюле, добавить горячее молоко и довести до кипения. Готовую помидорную массу с молочным соусом протереть через сито или взбить в блендере. Отдельно отварить в подсоленной воде рис. Разложить по тарелкам отварной рис, залить его супом-пюре.

Суп-пюре из кабачков

Ингредиенты

200 г кабачков, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 50 мл молока, 300 мл овощного бульона, соль по вкусу

Для льезона

1 яйцо (желток), 100 мл молока

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры и нарезать ломтиками. Опустить кабачки в разогретое сливочное масло, добавить немного молока и припускать в течение 10 минут. Размягченные кабачки протереть через сито или тщательно измельчить в блендере.

Приготовить белый соус. В суповой кастрюле обжарить муку до светло-желтого цвета, охладить, влить, непрерывно помешивая, 70—100 мл овощного бульона.

Соединить кабачки с соусом, влить оставшийся овощной бульон, поставить на огонь и довести до кипения.

Готовый суп слегка остудить, заправить льезоном, поставить на слабый огонь и прогревать до тех пор, пока суп-пюре не загустеет.

Разлить по тарелкам, положить в суп немного сливочного масла. Отдельно можно подать гренки.

Суп-пюре из зеленой фасоли и картофеля

Ингредиенты

600 г зеленой стручковой фасоли, 500 г картофеля, 3 ст. л. сливочного масла, 400 мл молока, 800 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Фасоль очистить и помыть. Примерно четвертую часть отделить для гарнира, нарезать ромбами и отварить в подсоленной воде. Остальную фасоль пропустить через мясорубку. Картофель очистить, промыть, нарезать ломтиками. Опустить картофель в кастрюлю, добавить рубленую фасоль, 2 ст. л. сливочного масла, посолить и залить горячей водой. Варить под крышкой до готовности картофеля. Полученную массу протереть через сито или взбить в блендере. Добавить горячее молоко и оставшееся сливочное масло. Разложить по тарелкам кусочки отварной фасоли и залить супом. На отдельной тарелке можно подать гренки.

Суп-пюре из кабачков с гарниром из зеленой фасоли

Ингредиенты

50 г зеленой стручковой фасоли, 300 г кабачков, 40 г лука-порея, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 700 мл мясного бульона, соль по вкусу

Для льезона

1 яйцо (желток), 100 мл молока

Способ приготовления

Фасоль нарезать ромбами и отварить в подсоленной воде, лук-порей вымыть, мелко нарезать. Кабачки очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Лук спассеровать в половине сливочного масла, добавить кабачки, соль и тушить под крышкой до готовности кабачков. Затем протереть эту массу сквозь сито или взбить в блендере. Приготовить белый соус. Обжарить муку до золотистого цвета, охладить, непрерывно помешивая, влить небольшое количество бульона. Готовый соус процедить через сито.

В соус опустить протертые кабачки, развести оставшимся бульоном, поставить на огонь и довести до кипения.

Заправить суп льезоном. В суповые тарелки положить отварную зеленую фасоль, залить ее супом-пюре. На отдельной тарелке можно подать маленькие гренки.

Суп-пюре из шампиньонов

Ингредиенты

600 г свежих шампиньонов, 1 морковка,

1 луковица, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. сливочного масла, 800 мл молока, 200 мл овощного отвара, 200 мл воды, соль по вкусу

Для льезона

2 яйца (желтки), 200 мл молока или сливок

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, разрезать вдоль пополам. Лук очистить и помыть. Шампиньоны перебрать, очистить, промыть, измельчить с помощью мясорубки, опустить в кастрюлю, добавить 1 ст. л. сливочного масла, целую луковицу, половинки морковки, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 40 минут. Затем влить воду и довести до кипения.

В кастрюле растопить 2 ст. л. сливочного масла и слегка обжарить в нем муку. Влить горячее молоко и горячий овощной отвар и довести до кипения. Опустить в кастрюлю тушеные шампиньоны (лук и морковь удалить) и варить в течение 15 минут. Снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и льезоном. Горячий суп разлить по тарелкам. Можно отдельно подать гренки.

Суп-пюре из курицы

Ингредиенты

1 килограммовая курица, 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1,5 л воды, соль по вкусу

Для льезона

2 яйца (желтки), 200 мл молока

Способ приготовления

Курицу отварить в воде и остудить. Мясо отделить от костей. Кусок филе оставить для гарнира, остальное мясо два-три раза пропустить через мясорубку с 2–3 ст. л. охлажденного бульона. Измельченное мясо протереть через сито или взбить в блендере.

Приготовить белый соус. Муку обжарить в 2 ст. л. сливочного масла, добавить 800 мл горячего куриного бульона и варить в течение 30 минут. Готовый соус процедить,

опустить в него массу из протертой курицы и хорошо перемешать. Если суп получился чрезмерно густым, развести его горячим бульоном и вскипятить. Посолить, заправить сливочным маслом и льезоном.

В суповые тарелки положить кусочки куриного филе и налить суп. Отдельно можно подать маленькие гренки.

Суп-пюре из гороха с гренками (бельгийская кухня)

Ингредиенты

300 г сухого гороха, 1 ветчинная кость, 200 г репчатого лука, 1 стебель лука-порея, 2 ст. л. сливочного масла, 1 веточка тимьяна, 1 корень сельдерея, 1 пучок зелени петрушки, 0,5 ч. л. мускатного ореха, 3 гвоздички, 5 ломтиков пшеничного хлеба, соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Замочить горох в теплой воде на 30 минут, затем промыть, поместить в кастрюлю и залить большим количеством холодной воды. Поставить на огонь, довести до кипения и убавить огонь. Репчатый лук очистить, крупно нарезать, лук-порей вымыть, корень сельдерея очистить, зелень измельчить. Опустить все это в кастрюлю с горохом, добавить ветчинную кость, гвоздику и мускатный орех. Через 3 часа снять с огня и удалить ветчинную кость. Овощи вынуть и протереть через сито (или измельчить в блендере). Добавить соль и перец. Ломтики пшеничного хлеба подсушить в духовке или на сухой сковороде. Перед подачей на стол заправить суп сливочным маслом. Отдельно подать гренки.

Совет *Бобовые (горох, фасоль, чечевицу) следует солить только после того, как они хорошо разварятся, станут достаточно мягкими, так как в соленой воде они развариваются медленно.*

Суп-пюре из овощей (турецкая кухня)

Ингредиенты

3 шт. картофеля, 2 морковки, 2 луковицы, 2 корня сельдерея, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 3 л мясного бульона, соль по вкусу

Способ приготовления

Все овощи очистить и помыть. Картофель, корень сельдерея и морковь нарезать кубиками, лук мелко нарубить.

Овощи тушить в кастрюле со сливочным маслом 5–6 минут, затем добавить муку, соль, перемешать, влить мясной бульон и варить 30 минут. Готовую овощную массу протереть через сито или взбить блендером, затем снова залить бульоном и перемешать.

Разлить суп по тарелкам. На отдельном блюде можно подать гренки.

Суп-пюре со свининой

Ингредиенты

400 г свинины, 2 столовые ложки сметаны, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Мясо вымыть, поделить на несколько частей. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками. Яйцо взбить со сметаной.

Мясо залить водой и довести до кипения. Снять пену, добавить морковь и петрушку, варить 30 минут. Бульон процедить, мясо два раза пропустить через мясорубку и положить в бульон. Лук обжарить на сливочном масле и опустить в бульон, варить 5 минут.

При подаче к столу в суп добавить взбитое со сметаной яйцо.

Суп-пюре «Картофельный»

Ингредиенты

200 г говядины, 4 шт. картофеля, 3 ломтика белого хлеба, 1 морковка, 1 луковица, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. сливочного масла, 1 яичный желток, 1 ст. л. сметаны, 500 мл бульона, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук и морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Ломтики хлеба нарезать небольшими кубиками и подсушить в духовке. Мясо отварить и нарезать маленькими кусочками.

Положить в кипящий бульон картофель, лук и морковь, довести до кипения и варить 20 минут. Бульон процедить, овощи протереть через сито и смешать с бульоном. Муку обжарить в сливочном масле до золотистого цвета и добавить в суп, посолить, поперчить. Затем в суп добавить взбитый со сметаной яичный желток, непрерывно помешивая.

Готовый суп разлить по тарелкам, положить сухарики и мясо.

Рыбный суп-пюре

Ингредиенты

400 г филе форели, 200 г риса, 2 морковки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, 1 яичный желток, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль

Способ приготовления

Филе форели вымыть, нарезать маленькими кусочками. Рис хорошо промыть.

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки и укропа вымыть, нашинковать, рис залить водой, довести до кипения и варить 20 минут. Затем морковь выложить в кастрюлю с рисом и варить еще 20 минут. Филе форели обмакнуть в ячном желтке, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.

Отваренные рис и морковь измельчить до состояния пюре. В кипящую воду выложить пюре из риса, посолить, поперчить и проварить 5 минут на сильном огне. Суп разлить по тарелкам, выложить обжаренные кусочки форели, посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

Молочные супы

Молочные супы не только полезны и питательны, они хороши тем, что несложны в приготовлении: вкусный молочный суп может сварить даже самая малоопытная хозяйка за 15–20 минут. Для молочных супов берут как цельное, так и консервированное молоко – сухое или сгущенное. Последнее обычно используется для приготовления сладких супов. Сухое молоко для супов берется из расчета 1–1,5 ст. л. на 200 мл воды. Сначала молочный порошок разводится в небольшом количестве воды до образования однородной массы, затем осторожно доливается вся вода. Молоко, приготовленное из порошка, необходимо прокипятить перед началом приготовления супа. Сгущенное молоко разводится в пропорции 1 ст. л. на 200 мл горячей воды. Варить молочные супы нужно в посуде с толстым дном и на небольшом огне, иначе молоко начнет пригорать, и блюдо будет безнадежно испорчено.

Чтобы молочный суп с крупами или макаронами был приготовлен достаточно быстро, рекомендуется сначала отваривать крупы и макароны в воде и только после этого класть их в кипящее молоко; рис, гречневую или пшенную крупу варят в подсоленной воде до полуготовности, затем воду сливают, добавляют горячее молоко (или смесь молока и воды) и варят суп в течение 15–20 минут.

Манную или ячневую крупу предварительно просеивают и высыпают в горячее молоко тонкой струйкой, непрерывно помешивая, и также варят 15–20 минут.

Овсяные хлопья всыпают в кипящее молоко (или смесь воды и молока) и варят, непрерывно помешивая, 25–30 минут. Соль и сахар в молочные супы добавляют в конце варки.

Молочный суп с овсяными хлопьями

Ингредиенты

50 г овсяных хлопьев, 1 ч. л. сливочного масла, 300 мл молока, 100 мл воды, соль, сахар по вкусу

Способ приготовления

Овсяные хлопья всыпать в кипящую воду и варить 20–25 минут, затем добавить горячее молоко, довести до кипения, перемешать, положить соль, сахар и сливочное масло.

Готовый суп можно подать на стол с джемом или вареньем.

Молочный суп с лапшой

Ингредиенты

300 г лапшы, 0,5 ч. л. молотого кориандра, 100 г сливок, 1,5 л молока, 2 л воды, 1 ч. л. соли

Способ приготовления

В кипящую подсоленную воду опустить кориандр в марлевом мешочке, добавить лапшу. Варить до полуготовности лапши, затем откинуть ее на дуршлаг. В другой кастрюле вскипятить молоко. Опустить в него лапшу. За 1 минуту до окончания варки заправить суп сливками.

Совет *Молоко не убежит при кипячении, если смазать края кастрюли жиром.*

Молочный суп с рисом

Ингредиенты

200 г риса, 2 ст. л. сливочного масла, 800 мл молока, 500 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Влить в кастрюлю молоко и воду, добавить масло и соль, поставить на огонь и довести до кипения. Всыпать промытый рис и варить 20 минут, помешивая.

Молочный суп с рисом и тыквой

Ингредиенты

120 г риса, 400 г тыквы (очищенной), 2 шт. картофеля, 1 ст. л. тертого сыра, 800 мл молока, 500 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, помыть, разрезать на четыре части. Отварить картофель и тыкву в небольшом количестве воды, затем остудить и протереть через сито. Поставить на огонь, помешивая, влить молоко и оставшуюся воду. Засыпать рис и варить в течение 20 минут на медленном огне.

Разлить по тарелкам и посыпать тертым сыром.

Молочный суп с яичневой крупой и творогом

Ингредиенты

35 г ячневой крупы, 50 г творога, 1 ч. л. сливочного масла, 200 мл молока, 200 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Ячневую крупу промыть, всыпать в кастрюлю с кипящей водой и варить на медленном огне до полной готовности, затем влить горячее молоко и довести до кипения.

Предварительно растертый творог добавить в суп, размешать, посолить, заправить сливочным маслом, снова перемешать и разлить по тарелкам.

Молочный суп с клецками

Ингредиенты

200 мл молока, 200 мл воды, 2 морковки, 1 ч. л. сливочного масла, соль и сахар по вкусу

Для клецек

1 яйцо, 2 ст. л. молока, 2 ст. л. пшеничной муки, соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь очистить, помыть, натереть на терке и поставить варить.

Приготовить клецки. Для этого хорошо взбить яйцо с солью, добавить молоко, муку, тщательно перемешать и вымесить тесто. Брать тесто ложкой и опускать в кипящий бульон с морковью.

Варить, пока клецки не всплывут на поверхность, затем влить молоко, довести суп до кипения, добавить соль, сахар и заправить сливочным маслом.

Совет *Чтобы предотвратить подгорание молока, прежде чем влить его в кастрюлю, нужно ополоснуть ее холодной водой.*

Молочный суп с картофельными клецками

Ингредиенты

200 мл молока, 200 мл воды, 1 ч. л. сливочного масла, соль по вкусу

Для клецек

2—3 шт. картофеля, 2 яйца, 2 ст. л. молока, щепотка соли

Способ приготовления

Картофель очистить, помыть, натереть на терке, отжать, залить кипящим молоком и перемешать. Посолить, добавить яйца и картофельный крахмал. Перемешать смесь и чайной ложкой разделать клецки. Опустить их в кипящую воду и варить до готовности. Влить в суп молоко, довести до кипения. Суп посолить и заправить сливочным маслом.

Совет *Если массу из сырого картофеля залить кипящим молоком, она станет более светлой и потеряет крахмальный привкус.*

Молочный суп с овощами

Ингредиенты

80 г цветной капусты, 120 г картофеля, 30 г моркови, 30 г брюквы, 50 г зеленого консервированного горошка, 1 ч. л. сливочного масла, зелень укропа или петрушки, 250 мл молока, 150 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь, брюкву и картофель очистить, помыть, нарезать кусочками, цветную капусту разобрать на соцветия. В кипящую воду опустить морковь и брюкву и варить до полуготовности. Затем добавить цветную капусту, картофель, посолить и варить 15 минут. Опустить зеленый горошек и варить еще 7 минут. Влить молоко, довести до кипения. Готовый суп заправить сливочным маслом и посыпать измельченной зеленью.

Молочный суп со шпинатом и зеленым луком

Ингредиенты

200 г шпината, 50 г зеленого лука, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. сливочного масла, зелень укропа, 0,5 ч. л. тертого мускатного ореха, 200 мл молока, соль, молотый красный перец по вкусу

Способ приготовления

Шпинат и зеленый лук промыть и мелко нарубить. Зеленый лук потушить в сково

роде с разогретым сливочным маслом. Выложить лук и шпинат в кастрюлю, залить горячим молоком, поставить на огонь и варить 4–5 минут.

Добавить соль, специи, посыпать рубленым укропом и сыром и варить еще 10 минут.

Молочный суп с рисом и сухофруктами

Ингредиенты

35 г риса, 30 г сухофруктов, 1 ч. л. сливочного масла, 300 мл молока, 100 мл воды, соль, сахар по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать, промыть, опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить до полуготовности. Сухофрукты промыть два раза холодной водой, обдать кипятком. Опустить сухофрукты в кипящую воду с рисом и варить до полной готовности. Влить горячее молоко, довести до кипения, посолить, добавить сахар по вкусу и заправить сливочным маслом.

Молочный суп с черносливом

Ингредиенты

100 г чернослива, 4 ст. л. манной крупы, 800 мл молока, 2 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу

Способ приготовления

Чернослив тщательно промыть, залить холодной водой и оставить на 4 часа. Удалить косточки и нарезать чернослив. Опустить его в кипящее молоко, довести до кипения. Тонкой струйкой засыпать манную крупу, добавить соль и сахар и варить на медленном огне 10 минут. Перед подачей на стол заправить суп сливочным маслом.

Молочный суп со взбитыми яйцами

Ингредиенты

2 яйца, 2 ст. л. сметаны, 1 л молока, соль по вкусу

Способ приготовления

Тщательно взбить сырые яйца со сметаной и солью. Вскипятить в кастрюле молоко на среднем огне, убавить огонь и, непрерывно помешивая, ввести в молоко взбитые яйца. Молоко не должно сильно кипеть, иначе яйца свернутся.

Молочный суп с запеченным рисом

Ингредиенты

3 ст. л. риса, 1 ст. л. тертого сыра, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. толченых сухарей, 1 л молока

Способ приготовления

Рис перебрать, промыть, отварить и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Выложить рис в миску, добавить сырое яйцо, масло и половину тертого сыра. Перемешать, поместить в форму, смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями. Разровнять рисовую массу ножом, посыпать оставшимся сыром и поместить в духовку на 10–15 минут. Запеченный рис охладить, нарезать кусочками, разложить по тарелкам и залить горячим молоком.

Молочный суп с горохом и гречневой крупой

Ингредиенты

300 г сухого гороха, 125 г гречневой крупы, 1 ст. л. сливочного масла, 1 л молока, 2 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Горох перебрать, промыть и опустить в подсоленную воду. Варить до мягкости, затем добавить гречневую крупу и варить до ее готовности. За это время почти вся жидкость в кастрюле должна выкипеть. Добавить в кастрюлю молоко, довести до кипения, если нужно, досолить. При подаче на стол заправить суп сливочным маслом.

Молочный суп с шампиньонами

Ингредиенты

250 г свежих шампиньонов, 5 шт. картофеля, 1 луковица, зелень укропа, 2 ст. л. сливочного масла, 2 л молока, 1 л мясного бульона, соль по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны очистить, промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Картофель очистить, помыть, нарезать брусочками. На сковороде с разогретым сливочным маслом обжарить грибы с луком, добавить соль. Мясной бульон поставить на огонь, довести до кипения и опустить в него нарезанный картофель. Еще раз довести до кипения и добавить в бульон обжаренные с луком шампиньоны. Все перемешать и варить 10 минут на небольшом огне. Затем влить в суп молоко и довести до кипения. Подавать суп горячим с измельченной зеленью укропа.

Молочный суп с картофелем и треской

Ингредиенты

1 кг филе трески, 4 шт. картофеля, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки пшеничной, зелень укропа, 1 л молока, 1,2 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель и лук очистить, помыть, нарезать кубиками, корень петрушки очистить, помыть и разрезать на 2 части.

Промытую рыбу опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, добавить корень петрушки и поставить на огонь.

Варить около 10 минут, затем рыбу вынуть, бульон процедить. Добавить в бульон картофель и репчатый лук и варить 12–15 минут.

Муку развести в небольшом количестве молока до однородной массы, затем влить остальное молоко. Влить получившуюся смесь в кастрюлю с овощами и варить до полной готовности картофеля. Опустить в суп рыбу, заправить маслом, измельченной зеленью укропа и варить еще 2 минуты. Дать готовому супу настояться под крышкой 5 минут и разлить по тарелкам.

Молочный суп с цветной капустой

Ингредиенты

400 г цветной капусты, 4 яйца, 1,4 л молока, соль по вкусу

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить с помощью вилки. Промытую цветную капусту разделить на соцветия и поместить в керамическую посуду, молоко вскипятить и залить им цветную капусту. Добавить соль и поместить капусту с молоком в разогретую духовку на 25–30 минут. Всыпать измельченные яйца и разлить суп по тарелкам.

Молочный суп с тертым сыром и мускатным орехом (итальянская кухня)

Ингредиенты

400 мл молока, 2 ст. л тертого сыра, 2 ст. л. муки, 4 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. тертого мускатного ореха, соль по вкусу

Способ приготовления

Растопить в кастрюле сливочное масло, высыпать муку и обжарить ее до золотистого цвета. Постепенно влить молоко, постоянно помешивая, добавить соль и мускатный орех, довести до кипения. Затем снять с огня, заправить взбитыми сырыми яйцами и тертым сыром.

Молочный суп с авокадо и мятными хлебцами (мексиканская кухня)

Ингредиенты

2 авокадо, 1 пучок зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 4 веточки мяты, 1 лимон, 200 мл молока, 200 г сливок, 200 мл воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Для мятных хлебцев

1 батон пшеничного хлеба, 5 ст. л. сливочного масла, 3 веточки мяты

Способ приготовления

Чеснок очистить и измельчить, зеленый лук промыть, просушить и мелко нарубить. Мяту вымыть и тоже мелко нарезать. Растопить масло в кастрюле, опустить в него зеленый лук и чеснок, обжаривать на небольшом огне 2–3 минуты. Добавить муку, хорошо перемешать и жарить еще 2 минуты. Влить воду, посолить, поперчить, перемешать, довести до кипения и варить 5–7 минут на маленьком огне.

Выжать из лимона 2 ст. л. сока. Авокадо очистить, разрезать пополам, вынуть косточку и нарезать мякоть маленькими кубиками. Опустить кусочки авокадо в кастрюлю с луком и чесноком, добавить сок лимона и варить под крышкой 10 минут на маленьком огне. Затем снять с огня и взбить в блендере, чтобы получилась однородная масса.

Влить в пюре из авокадо, чеснока и лука молоко и сливки, добавить рубленую мяту и довести до кипения. Снять с огня и остудить. Приготовить мятные хлебцы. Мяту вымыть, отделить листики от стеблей, стебли выбросить, а листики измельчить и хорошо растереть со сливочным маслом. Батон надрезать ломтиками (до конца не дорезать), промазать массой из мяты и сливочного масла, завернуть в фольгу и поместить в духовку. Запекать в течение 10 минут при температуре 180 °С. Разлить суп по тарелкам, мятные хлебцы подать отдельно.

Суп молочный с галушками

Ингредиенты

1 л молока, сахар по вкусу

Для галушек

100 г муки, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла

Способ приготовления

Смешать муку, яйца и масло (солить не нужно!). Добавив один стакан воды, вымесить тесто, вылепить произвольной формы галушки и сварить их в молоке, на треть разбавленном водой. В Украине почти все молочные блюда – сладкие, поэтому в данном случае галушки нужно посыпать сахаром, а подавая их к столу, кусочек сахара можно положить и в тарелку.

Суп молочный с ячменными галушками

Ингредиенты

3 стакана молока

Для теста

100 г ячменной муки, 1 яйцо, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки молока, сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Из ячменной муки, сырого яйца, молока, масла, соли и сахара замесить тесто. Вылепить галушки, сварить их в указанном количестве молока – несоленого, несладкого, желательно натурального (можно разбавить водой).

Суп молочный с картофельными клецками (белорусская кухня)

Ингредиенты

400 г картофеля, 500 мл молока, 10 г сливочного масла, 1 яйцо, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, отжать сок, смешать с яйцом, посолить и поперчить по вкусу. Из присоленной массы сформовать шарики с помощью чайной ложки и отварить их в кипящем молоке с добавлением небольшого количества воды. Перед подачей к столу заправить суп сливочным маслом.

Суп молочный с морковью и картофелем (белорусская кухня)

Ингредиенты

700 мл молока, 150 г моркови, 350 г картофеля, 20 г сливочного масла, 20 г сахара, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками и припустить в небольшом количестве подсоленной воды до полуготовности.

Картофель очистить, вымыть и нарезать более крупными кубиками, добавить к моркови, варить до готовности. Затем воду слить, овощи залить кипящим молоком. Заправить суп сливочным маслом, добавить соль и сахар, приправить специями по вкусу.

Умпач-защи (мучной суп с зеленью) (туркменская кухня)

Ингредиенты

200 г пшеничной муки, 80 г бараньего топленого сала, 60 г репчатого лука, 20 г зелени укропа, кинзы и петрушки, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Пшеничную муку обжарить на сковороде с топленым салом до коричневого цвета, развести 1–2 л воды, добавить очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, соль, перец и довести до кипения. Добавить обжарку и варить до готовности, постоянно помешивая. Перед подачей к столу посыпать суп вымытой и измельченной зеленью петрушки, укропа и кинзы.

Суитли-унаш (суп-лапша с молоком) (туркменская кухня)

Ингредиенты

350 г пшеничной муки, 1,2 л молока, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Из муки, небольшого количества воды и соли замесить тесто, раскатать его в пласт, нарезать лапшу. Отварить ее в кипящей смеси молока с 600 мл воды, добавив в суп соль и специи по вкусу.

Молочный суп с клецками из ячменной муки (эстонская кухня)

Ингредиенты

700 мл молока, соль и специи по вкусу

Для теста

100 г ячменной муки, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 40 мл молока, 10 г сахара, соль по вкусу

Способ приготовления

Из ячменной муки, яйца, молока, растопленного масла, соли и сахара замесить тесто. Сделать из него клецки с помощью чайной ложки, опуская тесто в кипящее молоко, приправленное солью и специями. Варить суп до готовности.

Молочный суп с клецками из гречневой муки (эстонская кухня)

Ингредиенты

2 л молока, соль и специи по вкусу

Для теста

200 г гречневой муки, 100 мл молока, 70 г сливочного масла, 2 яйца, соль по вкусу

Способ приготовления

Из гречневой муки, яиц, молока, растопленного масла и соли замесить тесто. Сделать из него клецки с помощью чайной ложки, опуская тесто в кипящее молоко, приправленное солью и специями. Варить суп до готовности.

Молочный суп с клецками из манной крупы (эстонская кухня)

Ингредиенты

2 л молока, соль и специи по вкусу

Для теста

170 г манной крупы, 1 яйцо, 200 мл молока, 40 г сливочного масла, 30 г пшеничной муки, соль по вкусу

Способ приготовления

Из манной крупы, муки, яйца, молока, растопленного масла и соли замесить тесто.

Сделать из него клецки с помощью чайной ложки, опуская тесто в кипящее молоко, приправленное солью и специями. Варить суп до готовности.

Молочный суп с ячневой крупой (эстонская кухня)

Ингредиенты

1,5 л молока, 100 г ячневой крупы, 250 г картофеля, 30 г сливочного масла, соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Ячневую крупу промыть, залить 700 мл воды и варить на слабом огне до полуготовности. Добавить картофель и варить до готовности. Влить молоко, посолить, довести суп до кипения и снять с огня. Заправить суп сливочным маслом, перемешать и разлить по тарелкам.

Молочный суп с капустой (эстонская кухня)

Ингредиенты

2 л молока, 350 г капусты, 500–600 г картофеля, 100 г моркови, 30 г корня петрушки, 30 г муки, 30 г сливочного масла, 15 г измельченного укропа, соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать кубиками. Капусту вымыть, нарезать небольшими квадратиками. Положить в кастрюлю капусту и морковь, залить 500 мл воды, варить на слабом огне 5–7 минут.

Затем добавить картофель и петрушку, посолить и варить до тех пор, пока овощи полностью не разварятся. После этого влить молоко с разведенной в нем мукой, довести до кипения, периодически помешивая, и снять с огня. Заправить суп сливочным маслом, разлить по тарелкам, посыпать укропом и подать к столу.

Молочный суп с брюквой и картофелем (эстонская кухня)

Ингредиенты

2 л молока, 100 г гречневой крупы, 150 брюквы, 500 г картофеля, 75 г сливочного масла, 20 г измельченного укропа, 3 г тмина, соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель и брюкву очистить, вымыть, нарезать небольшими кубиками. Гречневую крупу промыть, залить 750 мл воды, варить до полуготовности. Добавить брюкву, посолить и варить 10 минут. Добавить картофель и тмин, варить до тех пор, пока овощи не станут мягкими. После этого влить молоко, довести суп до кипения, добавить сливочное масло и укроп, перемешать и снять с огня. Разлить суп по тарелкам и подать к столу.

Молочный суп с грибами (эстонская кухня)

Ингредиенты

1 л мясного бульона, 2 л молока, 300 г грибов, 700 г картофеля, 50 г репчатого лука, 70 г сливочного масла, 20 г измельченного укропа, соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с грибами в сливочном масле. Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками, опустить в кастрюлю с кипящим бульоном и варить на слабом огне до готовности. Добавить лук и грибы, варить 5–7 минут, после чего влить молоко,

посолить и довести до кипения. Разлить суп по тарелкам, посыпать укропом и подать к столу.

Молочно-гороховый суп (эстонская кухня)

Ингредиенты

1 л молока, 250 г гороха, 70 г гречневой крупы, 70 г сливочного масла, соль по вкусу

Способ приготовления

Горох промыть, замочить на 2 часа в холодной воде, затем положить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды и варить до полуготовности. Добавить промытую гречневую крупу, варить до готовности. Влить молоко, посолить, довести до кипения и снять с огня. Заправить суп сливочным маслом, перемешать, разлить по тарелкам и подать к столу.

Молочный суп с яйцом (эстонская кухня)

Ингредиенты

2 л молока, 3 яйца, 100 г сметаны, соль по вкусу

Способ приготовления

Яйца взбить со сметаной. Молоко довести до кипения, влить тонкой струйкой яично-сметанную смесь, посолить. Постоянно помешивая, довести суп на слабом огне до кипения, но не кипятить. Разлить суп по тарелкам и подать к столу.

Молочный суп с рыбой (чувашская кухня)

Ингредиенты

500 мл молока, 250 г рыбы, 450 г картофеля, 10 г сливочного масла, соль по вкусу

Способ приготовления

Подготовленную рыбу нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Молоко разбавить 500 мл воды, довести до кипения, положить картофель и варить до полуготовности. Добавить рыбу, варить на слабом огне до готовности. Суп посолить, заправить сливочным маслом, разлить по тарелкам и подать к столу.

Молочный суп «Сластена»

Ингредиенты

1,5 л молока, 150 г тыквы, 50 г изюма без косточек, 50 г сахара

Способ приготовления

Предварительно замочить изюм в кипяченой воде. Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Молоко довести до кипения, добавить тыкву изюм и сахар, варить до готовности. Остудить.

Холодные супы

Холодные супы, которые едят в основном в теплое время года, вкусны, питательны и очень полезны, они прекрасно освежают и возбуждают аппетит. Готовят их из самых разных продуктов: овощей, ягод, фруктов, мяса, рыбы и т. д. Основной компонент таких блюд – хлебный квас, овощные отвары, кислое молоко. Супы с кисломолочными ингредиентами (кефир, йогурт, мацони, катык) особенно распространены в южных странах. В Греции, Болгарии, Турции, Иране готовят супы на йогурте, в государствах Средней Азии для приготовления этих блюд используют катык, а в России это традиционный кефир. Если для супа применяется йогурт, он должен быть натуральным, несладким и без всяких добавок. Продукты, которые входят в состав холодного супа, необходимо охладить до температуры, не превышающей 10–12 °С. В некоторые супы (например, окрошку или ботвинью) при подаче на стол можно класть кусочки чистого льда.

Окрошка мясная

Ингредиенты

75 г отварной говядины, 2 свежих огурца, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 4 пера зеленого лука, 2–3 веточки укропа, 350 мл кваса хлебного, соль, сахар, горчица по вкусу

Способ приготовления

Нарезать кубиками отварное мясо и очищенные от кожуры свежие огурцы. Измельчить укроп и зеленый лук. Яйцо сварить вкрутую, очистить, отделить белок от желтка. Белок нарезать кусочками, желток размять вилкой, добавить соль, сахар, горчицу, сметану и перемешать до однородной массы. Затем понемногу влить в эту массу квас, непрерывно помешивая. Добавить нарезанное мясо, огурцы, яичный белок, лук и укроп. Все тщательно перемешать.

Окрошка овощная

Ингредиенты

1—2 шт. картофеля, 1 морковка (небольшая), 1 ст. л. зеленого консервированного горошка, 1 свежий огурец, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 5–6 перьев зеленого лука, зелень укропа, 350 мл кваса хлебного, соль, сахар, горчица по вкусу

Способ приготовления

Лук и укроп промыть и мелко нарезать. Картофель и морковь помыть, варить до мягкости, очистить и нарезать кубиками. Яйцо сварить вкрутую, очистить, отделить белок от желтка. Белок нарезать кусочками, желток размять вилкой и смешать с солью, сахаром, горчицей, сметаной. Влить хлебный квас, добавить все остальные ингредиенты и хорошо перемешать.

Ботвинья с гарниром из рыбы

Ингредиенты

200 г рыбы, 100 г шпината, 100 г щавеля, 1 свежих огурцов, 3–4 листочка листового салата, 4 перышка зеленого лука, зелень укропа, 0,5 ч. л. тертой лимонной цедры, 1 лист лавровый, 4 шт. черного перца горошком, 400 мл кваса хлебного, соль, сахар по вкусу

Способ приготовления

Шпинат и щавель промыть, по отдельности залить небольшим количеством воды и припустить до мягкости. Протереть через сито или измельчить с помощью мясорубки. Добавить в получившееся пюре соль, сахар, лимонную цедру. Влить охлажденный квас и все тщательно перемешать. Рыбу разделать, промыть и отварить в небольшом количестве воды, добавив лавровый лист, перец и соль. Готовую рыбу остудить, отделить филе от костей и нарезать кусочками. Уложить рыбу на плоское блюдо, окружив ее кружочками огурца, листьями салата, рубленым зеленым луком и укропом. Ботвинью налить в супницу и подать отдельно.

Холодник из щавеля

Ингредиенты

900 г щавеля, 120 г зеленого лука, 2 свежих огурца, 2 яйца, 3 ст. л. сметаны, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Огурцы вымыть и мелко нарезать, яйца сварить вкрутую и очистить. Зеленый лук нарезать и растереть с солью. Щавель перебрать, промыть, нарезать и отварить в подсоленной воде. Охладить отвар, добавить в него огурцы, зеленый лук с солью, все тщательно перемешать. Перед подачей на стол заправить сметаной. Яйца разрезать вдоль на половинки, положить в тарелки и залить холодником.

Холодник по-белорусски

Ингредиенты

1 кг щавеля, 3 свежих огурца, 4 яйца, 0,75 стакана сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зеленого лука, 2 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Щавель перебрать, промыть, мелко нарезать и поместить в кастрюлю с водой. Поставить на огонь, довести до кипения и варить 4–5 минут. Снять с огня и охладить.

Яйца сварить вкрутую, отделить желтки от белков. Белки мелко нарубить, желтки растереть вилкой. Зеленый лук и огурцы помыть, нарезать маленькими кусочками. Все перемешать и опустить в отвар. Посолить холодник, добавить сахар. При подаче на стол заправить сметаной и посыпать измельченным укропом.

Холодный борщ из свежих грибов

Ингредиенты

100 г свежих грибов, 3 свеклы, 3 морковки, 2 луковицы, зелень петрушки, зелень сельдерея, 1 ст. л. сливочного масла, 700 мл кваса хлебного, соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать, очистить, промыть и сварить. Охладить и нарезать ломтиками. Свеклу помыть и испечь в духовке, охладить, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки и сельдерея промыть и мелко нарезать. Морковь и репчатый лук очистить, мелко нарубить, выложить в сковороду с разогретым маслом и тушить на медленном огне до полной готовности.

Поместить в кастрюлю овощи, грибы и зелень, залить охлажденным квасом и посолить.

Селянский холодный борщ

Ингредиенты

3 небольшие свеклы, 5–6 шт. картофеля, 200 г сухофруктов (яблоки, сливы, вишни), 2 свежих огурца, 2 яйца, 0,5 столовой ложки сахара, 4 ст. л. сметаны, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, зелень и соль по вкусу

Способ приготовления

Испеченную до полуготовности свеклу очистить от кожуры, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и оставить на 2–3 часа в теплом месте. Затем сварить ее до мягкости. Вымытый и очищенный картофель нарезать и отварить отдельно. Сухофрукты перебрать, промыть и сварить до мягкости, тоже в отдельной посуде.

Отвары из картофеля и сухофруктов охладить, перелить в одну кастрюлю, добавить воды, чтобы довести объем жидкости до 2 л. Затем положить свеклу, вареные сухофрукты, картофель, нарезанные как угодно огурцы (заранее вымытые и очищенные) и сваренные вкрутую яйца. За 5 минут до готовности борщ посолить, добавить сахар, а перед подачей к столу заправить сметаной и мелко нарезанной зеленью, например зеленым луком и укропом.

Совет *В отличие от горячих, холодные украинские борщи требуют мелкой нарезки. Считается, что чем мельче и аккуратнее в них кусочки овощей и мясных продуктов, тем вкуснее готовое блюдо. Раньше в качестве основы в холодниках использовалась сыворотка, оставшаяся после приготовления творога. Сегодня это практикуется в деревнях, а городские хозяйки делают холодные борщи по-русски, на квасе, чаще готовом и гораздо реже на домашнем.*

Холодный суп с сухофруктами

Ингредиенты

100 г сухофруктов, 2 свеклы, 2 шт. картофеля, 2 яйца, 4 ст. л. сметаны, 4 пера зеленого лука, зелень укропа, 1 ст. л. уксуса, 1,5 л воды, соль и сахар по вкусу

Способ приготовления

Сухофрукты перебрать, промыть, залить холодной водой и оставить на 30 минут. Затем слить воду, еще раз промыть, снова залить водой и поставить на огонь. Варить до мягкости, затем фрукты вынуть, охладить, мелко нарезать. Отвар процедить и охладить. Свеклу помыть и запечь в духовке до готовности. Охладить, очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и поместить в холодильник. Картофель очистить и нарезать кубиками. Опустить в кастрюлю с водой и сварить. Готовый картофель вынуть, отвар остудить. Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарубить. Зеленый лук измельчить. В картофельный отвар влить отвар из-под сухофруктов. Добавить нарезанные фрукты, свеклу, картофель, яйца, зеленый лук, сахар. Посолить, перемешать и поместить в холодильник. Перед подачей на стол заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа.

Холодный суп с йогуртом (литовская кухня)

Ингредиенты

1 свекла, 6 шт. молодого картофеля, 1 яйцо, 50 г зеленого лука, зелень укропа, 3 ст. л. сметаны, 400 мл йогурта или кефира, соль по вкусу

Способ приготовления

Молодой картофель помыть и отварить в мундире.

Свеклу помыть и отварить в кожуре. Охладить, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук и укроп промыть и измельчить. Яйцо сварить вкрутую и очистить. Йогурт (кефир) посолить, взбить в блендере. Добавить свеклу, зеленый лук, укроп. Хорошо перемешать и поместить на 1–2 часа в холодильник. Дольки вареного яйца разложить по тарелкам. Залить супом, заправить сметаной. На отдельном блюде подать очищенный отварной картофель.

Холодный суп с картофелем

Ингредиенты

100 г вареной ветчины, 3–4 шт. молодого картофеля, 4–5 шт. редиса, 2 свежих огурца, 2 яйца, 3 ст. л. сметаны, 1 небольшой пучок зеленого лука, зелень укропа, 0,5 ч. л. лимонной кислоты, 700 мл кефира, 300 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Ветчину нарезать мелкими кубиками. Картофель отварить в мундире, снять кожицу и мелко нарезать. Редис нарезать тонкими ломтиками, огурцы – маленькими кусочками. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить, зеленый лук измельчить. Развести кефир холодной кипяченой водой, добавить лимонную кислоту. Все ингредиенты смешать, посолить, залить кефиром.

При подаче на стол заправить окрошку сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа.

Холодный суп «Дачный»

Ингредиенты

1 пучок листового салата, 1 пучок зеленого лука, 5 листьев черной смородины, 5 листьев вишни, 3 яйца, 5 лавровых листа, 200 г черствый ржаной хлеб, 500 мл кефира, 200 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Листья вишни и черной смородины опустить в холодную воду, добавить лавровый лист и поставить на огонь. Варить в течение 10 минут, затем листья и лаврушку вынуть, а отвар процедить и охладить. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарубить. Листовой салат и зеленый лук промыть и измельчить. Хлеб нарезать маленькими кубиками. Охлажденный отвар листьев влить в кефир и перемешать. В кастрюлю или супницу выложить рубленые яйца, зеленый лук, салат и хлеб. Добавить соль и влить смесь кефира и отвара из листьев.

Холодный суп по-деревенски

Ингредиенты

3 соленых огурца, 2 луковицы, 200 г черствого ржаного хлеба, зелень петрушки, 1 л кефир, соль по вкусу

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать тонкими ломтиками. Огурцы помыть, нарезать соломкой, хлеб натереть на терке, петрушку мелко нарубить. Кефир заранее охладить. Смешать все ингредиенты, залить кефиром, добавить соль. Можно подать на стол, положив в тарелки кусочки льда.

Холодный суп с огурцами

Ингредиенты

3 свежих огурца, 5–6 шт. редиса, 5 перьев зеленого лука, зелень укропа, зелень кинзы, 1 л кефира или простокваши, 300 мл воды, соль и молотый красный перец по вкусу

Способ приготовления

Кефир или простоквашу развести холодной кипяченой водой, добавить соль и перец, перемешать и поставить охлаждаться в холодильник. Огурцы и редис вымыть и нарезать мелкими кубиками. Лук, укроп, кинзу перебрать, промыть и мелко нарубить. Все соединить и тщательно перемешать. Разложить по тарелкам смесь овощей и зелени и залить кефиром. Можно положить в тарелки кубики льда.

Холодный суп с чесноком

Ингредиенты

2 свежих огурца, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. оливкового масла, 4 веточки мяты, 4 веточки чабреца, 1,5 л натурального йогурта (кефира, простокваши), соль по вкусу

Способ приготовления

Огурцы натереть на крупной терке. Зелень перебрать, листики отделить от стеблей, промыть и мелко нарезать. Смешать огурцы с зеленью и посолить, чеснок истолочь, добавить соль, залить несладким йогуртом, размешать.

Оставить на 10–15 минут для настаивания, затем залить смесью йогурта и чеснока огурцы с зеленью, влить оливковое масло и перемешать. Разлить по тарелкам. Можно опустить в них кубики льда.

Холодный суп с орехами

Ингредиенты

3 огурца, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 3 зубчика чеснока, зелень укропа, 100 мл подсолнечного масла, 500 мл йогурта или кефира, соль по вкусу

Способ приготовления

Огурцы помыть, отрезать кончики, нарезать оставшуюся часть соломкой, посолить и оставить на 10 минут, чтобы появился сок. Чеснок очистить, измельчить. Половину грецких орехов мелко нарезать и соединить с чесноком, затем растолочь и перемешать, чтобы получилась однородная масса. Йогурт (кефир) взбивать миксером 3–4 минуты. Если йогурт недостаточно густой и плохо взбивается, предварительно нужно процедить его через марлю. Добавить в йогурт смесь из чеснока и орехов, влить подсолнечное масло и еще раз хорошо взбить. В полученную смесь добавить огурцы, оставшиеся мелко нарезанные грецкие орехи и измельченный укроп. Посолить и перемешать. Такой суп можно подать на стол с кубиками льда.

Холодный суп с рисом и овощами

Ингредиенты

100 г риса, 2 репки, 2 луковицы, 1 морковка, зелень укропа или кинзы, 300 мл кефира, 300 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать, промыть, залить большим количеством горячей подсоленной воды и поставить на огонь. Варить до готовности, после чего воду слить, рис откинуть на дуршлаг и охладить. Репу очистить, помыть, нарезать соломкой. Морковь очистить, отварить, нарезать соломкой. Лук очистить и нарезать кольцами. Сложить овощи в миску, добавить рис, перемешать.

Кефир соединить с холодной кипяченой водой, поставить в холодильник на 10 минут, затем влить в смесь из риса и овощей. Зелень укропа или кинзы промыть, мелко нарубить, посолить и растереть. Перед подачей на стол суп посыпать рубленой зеленью.

Холодный суп со свежими огурцами и помидорами (индийская кухня)

Ингредиенты

2 свежих огурца, 2 свежих помидора, 0,5 ч. л. молотого имбиря, кайенский перец на кончике ножа, 3–4 веточки кинзы, 3–4 веточки мяты, 500 мл йогурта или кефира, 500 мл куриного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Бульон процедить. С помидоров снять кожицу, удалить семена и нарезать мелкими дольками. Огурцы помыть и мелко нарубить. Кинзу и мяту измельчить.

С помощью миксера взбить йогурт (2–3 минуты), осторожно влить в него холодный куриный бульон и взбивать еще 2 минуты.

Все ингредиенты поместить в суповую миску и залить смесью йогурта и бульона, добавить специи.

Охлажденный суп можно украсить кубиками льда.

Холодный суп с огурцами и изюмом (иранская кухня)

Ингредиенты

1 огурец, 100 г изюма без косточек, 5 перьев зеленого лука, зелень укропа, зелень петрушки, 6 кубиков льда,

600 мл йогурта, 200 мл воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Изюм перебрать, промыть, залить холодной кипяченой водой (200 мл) и оставить на 5 минут.

Огурец помыть, нарезать кубиками, зеленый лук мелко нарубить. Выложить в суповую миску огурец и лук, посолить, поперчить, добавить кубики льда, залить охлажденным йогуртом.

Изюм вынуть из воды, промыть, откинуть на дуршлаг. Воду из-под изюма процедить. Изюм опустить в суп с йогуртом, затем влить туда процеженную воду. Все тщательно перемешать.

Перед подачей на стол посыпать суп измельченной зеленью петрушки и укропа.

Совет *Бульон будет ароматнее, если опустить в него корни петрушки и сельдерея, разрезанные пополам и обжаренные с одной стороны на сковороде без масла.*

Холодный йогуртовый суп «Аб дух хийяр» (иранская кухня)

Ингредиенты

50 г изюма, 50 г грецких орехов, 2 огурца, 1 луковица, 2 пера зеленого лука, 5 веточек тархуна (эстрагона), 50 г лаваша, 500 мл йогурта или кефира, 200 мл воды, 0,25 ч. л. черного молотого перца, 2 ч. л. соли

Способ приготовления

С огурцов снять кожицу, нарезать их мелкими кусочками. Репчатый лук очистить и измельчить. Влить в супницу йогурт, опустить в него репчатый лук и огурцы, хорошо перемешать. Изюм залить холодной водой на 5 минут, затем откинуть на дуршлаг. Зеленый лук и тархун промыть и мелко нарубить. Орехи измельчить. Добавить орехи, зеленый лук, тархун и изюм в суп, тщательно перемешать. Подать суп охлажденным, с нарезанным кусочками лавашем.

Холодный суп с яйцами

Ингредиенты

2 огурца, 2 яйца, 5–6 перьев зеленого лука, зелень укропа, 10 листочков мяты, 300 мл мацони (катыка, йогурта, кефира), 100 мл столовой минеральной воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Мацони поместить в холодильник для охлаждения. Зеленый лук и укроп перебрать, промыть и мелко нарубить. Листочки мяты измельчить, добавить соль, перец и хорошо размять. Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарезать. Очищенные от кожицы огурцы натереть на терке. Сложить все ингредиенты в суповую миску и перемешать. Мацони взбить, затем влить в него минеральную воду. Залить этой смесью нарезанные овощи, яйца и зелень.

Холодный суп со свежими овощами и тмином (итальянская кухня)

Ингредиенты

2 помидора, 1 огурец, 1 перо зеленого лука, 0,5 ч. л. тмина, 4 веточки мяты, зелень укропа, 2 ч. л. оливкового масла, 4 ч. л. уксуса винного (белого), 1 л йогурта или кефира, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Влить в йогурт уксус и оливковое масло, хорошо перемешать до однородной массы. С помидоров снять кожицу, удалить семена, нарезать маленькими дольками. Огурец, лук и зелень помыть и мелко нарезать.

Смешать овощи и зелень, добавить соль, перец, тмин, влить в эту смесь йогурт с уксусом и оливковым маслом. Тщательно перемешать и поставить в холодильник на 2–4 часа для настаивания.

Холодный суп с перцем

Ингредиенты

2 помидора, 1 огурец, 1 болгарский сладкий перец, 2 зубчика чеснока, 3 пера зеленого лука, зелень петрушки, зелень укропа, 4–5 веточек кинзы, 6 кубиков льда, 1 л йогурта или кефира, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Йогурт (кефир) охладить в холодильнике. Огурец очистить от кожицы, нарезать. С помидоров снять кожицу, удалить семена и нарезать. Болгарский перец очистить от семян и нарезать.

Петрушку, укроп, кинзу промыть и измельчить. Чеснок очистить и мелко нарезать. Залить измельченные овощи и зелень йогуртом (кефиром) и взбить в блендере, добавить перец и соль. Охлажденный суп разлить по тарелкам, добавить кубики льда. Отдельно можно подать гренки, натертые чесноком, или сухарики.

Холодный суп с авокадо (мексиканская кухня)

Ингредиенты

3 авокадо, 4 лайма, 1 лимон, 1 зубчик чеснока, 300 мл йогурта или кефира, 400 мл куриного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Нежирный куриный бульон охладить и процедить, чеснок очистить и истолочь. С авокадо снять кожицу, удалить косточки. Один очищенный авокадо нарезать маленькими кусочками, сбрызнуть соком лимона, перемешать и поместить в холодильник. Оставшиеся авокадо нарезать и взбивать в блендере в течение 2–3 минут. Опустить их в куриный бульон, добавить йогурт, сок лайма, перец и соль. Тщательно взбить в блендере, затем поместить в холодильник для охлаждения на 2–3 часа. Охлажденный суп разлить по тарелкам, добавить кусочки авокадо и толченый чеснок. Отдельно можно подать кусочки льда.

Холодный виноградный суп с йогуртом и плавленым сыром (испанская кухня)

Ингредиенты

800 г белого винограда без косточек, 1 свежий огурец, 100 г плавленого мягкого сыра, 4 пера зеленого лука, зелень укропа, 0,25 стакана обжаренного миндаля, 2 ст. л. оливкового масла, 50 мл винного уксуса (белого), 50 мл молочной сыворотки, 200 мл йогурта или кефира, соль и молотый белый перец, кайенский перец по вкусу

Способ приготовления

Зелень укропа промыть и мелко нарубить. С огурца снять кожицу, нарезать маленькими кубиками. Виноград помыть. Поместить в блендер виноград и огурец (несколько ягод и долек огурца отложить для украшения), добавить миндальный орех, сыр, йогурт, сыворотку и уксус. Взбивать до получения мелких кусочков. Влить в смесь оливковое масло, непрерывно помешивая, всыпать рубленый укроп. Добавить соль и перец и поместить в холодильник на 2–3 часа, накрыв суп крышкой. Разлить суп по заранее охлажденным суповым тарелкам, украсить ягодами винограда, дольками огурца и перьями зеленого лука.

Холодный суп с пивом и изюмом (немецкая кухня)

Ингредиенты

50 г изюма, 0,5 лимона, 100 г черствого пшеничного хлеба, 100 г сахара, 1 л пива (светлого или солодового)

Способ приготовления

Пиво поместить в холодильник для охлаждения.

Изюм перебрать и тщательно промыть. Можно залить его холодной водой на 5 минут. Хлеб нарезать маленькими тонкими ломтиками, а лимон – тонкими дольками. Смешать все ингредиенты, добавить сахар и залить пивом.

Холодный клюквенный суп с рыбой

Ингредиенты

300 г судака (филе), 1 стакан клюквы, 2 шт. картофеля, 1 свежий огурец, 1 яйцо, 4 ст. л. сметаны, 4 пера зеленого лука, зелень петрушки, зелень укропа, 1 л воды, соль, сахар по вкусу

Способ приготовления

Рыбу отварить и остудить. Картофель сварить в мундире. Яйцо сварить вкрутую, очистить от скорлупы.

Клюкву перебрать, промыть, опустить в горячую воду и поставить на огонь. Довести до кипения и варить на медленном огне в течение 5–6 минут. Затем снять с огня, посолить, добавить сахар и перемешать. Остудить и процедить. Отварной картофель очистить, нарезать маленькими кубиками. Огурец и яйцо также нарезать кубиками. Отварную рыбу нарезать кусочками, зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Зеленый лук промыть, мелко нарубить и хорошо растереть с солью. Все ингредиенты смешать и залить клюквенным отваром. Охлажденный суп разлить по тарелкам и заправить сметаной.

Холодный винно-грушевый суп

Ингредиенты

4 груши, 4 ст. л. сахара, 1 лимон, 250 мл виноградного красного вина, 200 мл воды

Способ приготовления

Влить в 2-литровую емкость вино, воду, всыпать сахар и поставить на сильный огонь. Довести до кипения, непрерывно помешивая, чтобы сахар растворился. Снять с лимона цедру, выжать сок. Груши вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, разрезать на 4 части. Опустить груши и лимонную цедру в кастрюлю с горячим вином, довести до кипения, уменьшить пламя. Варить 10–15 минут до мягкости груш, затем цедру удалить, а груши вынуть из супа и измельчить в блендере. Измельченные груши опустить в кастрюлю, влить 1 ст. л. лимонного сока. Остудить суп и поставить в холодильник на 4–6 часов.

Подавать суп как первое блюдо или десерт.

Холодный сливочно-лимонный суп

Ингредиенты

2 лимона, 300 г сливок, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 4 веточки мяты, 900 мл куриного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Лимоны вымыть, с одного из них срезать цедру и отжать сок. Лук очистить, мелко нарубить и обжарить на сливочном масле. Добавить муку, размешать и остудить. Влить в обжаренный лук куриный бульон, постоянно помешивая, чтобы не было комочков, затем поставить на огонь и довести до кипения. Влить в бульон лимонный сок, добавить тертую цедру, соль и перец. Варить на медленном огне в течение 15–20 минут. Готовый суп протереть через сито, добавить сливки, перемешать и охладить в комнате, затем убрать в холодильник на 1 час.

Мяту промыть и мелко нарезать. Второй лимон нарезать тонкими кружочками.

Охлажденный суп разлить по тарелкам, украсить мятой и кружочками лимона.

Сладкие супы

Сладкие фруктово-ягодные супы используются в постной и вегетарианской кухне, хороши они и для праздничного стола. Готовят такие супы как из свежих, так и из сушеных ягод и фруктов, а также из пюре, соков и сиропов. В сладкие супы, помимо ягод и фруктов, добавляют рис, клецки, макаронные изделия. Супы можно заправлять сливками или сметаной. Сладкие супы употребляют как горячими, так и холодными. Последние можно использовать в качестве десерта.

Суп из кураги и риса

Ингредиенты

150 г кураги, 2 ст. л. риса, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливок

Способ приготовления

Курагу перебрать, промыть теплой водой, залить кипятком, добавить сахар и варить до готовности. Затем часть кураги протереть через сито. Отдельно сварить рис. При подаче на стол в тарелки положить отваренный рис, протертую курагу, залить отваром и заправить сливками.

Суп из вишни и риса

Ингредиенты

300 г вишни, 4 ст. л. риса, 4 ст. л. сахара, 1 л воды

Способ приготовления

Вишни помыть, вынуть из них косточки. Косточки поместить в кастрюлю и залить горячей водой, добавить сахар, поставить на огонь и довести до кипения. Затем отвар процедить, всыпать в него промытый рис. Варить 30 минут. Примерно за 5 минут до конца варки положить в суп вишни без косточек.

Сладкий суп из вишни с варениками

Ингредиенты

600 г вишни, 1200 мл воды, 4 ст. л. сахара

Для вареников

2 яйца, 200 г муки пшеничной, 0,5 ч. л. соли, 2 ст. л. воды

Способ приготовления

Половину вишен очистить от косточек и отложить. Вторую половину поместить в кастрюлю, размять вилкой, добавить косточки от первой половины, залить горячей водой, добавить сахар и поставить на огонь. Довести до кипения, снять с огня и процедить отвар. Приготовить из указанных ингредиентов тесто (как на пельмени), раскатать тонким пластом, вырезать кружки. Уложить на каждый кружок одну или две вишни без косточек, защипнуть края. Опустить вареники в горячий вишневый отвар, варить 5—10 минут.

Сладкий суп из черники и земляники с варениками

Ингредиенты

350 г черники, 150 г земляники, 4 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала, 0,5 ч. л. лимонной кислоты, 1,4 л воды

Для вареников

100 г черники, 50 г земляники, 200 г пшеничной муки, 1 яйцо, 2 ст. л. молока, 3 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. соли

Способ приготовления

Влить воду в кастрюлю, добавить сахар, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить чернику, влить крахмал, предварительно разведенный с водой, снова довести до кипения. Снять отвар с огня, охладить, добавить землянику и лимонную кислоту. Приготовить вареники. Смешать муку с солью, добавить 1 ч. л. сахара, яйцо и молоко. Вымесить тесто, накрыть салфеткой и оставить на 30 минут.

Тесто раскатать тонким пластом, вырезать кружочки. В подготовленную землянику и чернику добавить оставшийся сахар и припустить. С этой начинкой сделать вареники, отварить их. Разлить суп с черникой и земляникой по тарелкам. Вареники подать отдельно.

Суп из черной смородины с творожными клецками

Ингредиенты

2 стакана черной смородины, 1 стакан сахара, 4 ст. л. крахмала, 1 л воды

Для клецек

200 г творога, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. муки, 0,5 ч. л. соли

Способ приготовления

Смородину перебрать, тщательно промыть, размять, отжать сок. Мезгу поместить в кастрюлю, залить горячей водой, поставить на огонь, довести до кипения, после чего огонь убавить. Варить 5 минут, затем процедить. Добавить сахар, влить разведенный в холодной воде крахмал, кипятить 2–3 минуты, непрерывно помешивая. Снять отвар с огня и влить в него ранее отжатый смородиновый сок. Приготовить клецки. В творог добавить яйца, сахар, муку и тщательно растереть. Сформовать из получившейся массы шарики, отварить их в подсоленной воде. Готовые клецки откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Разложить клецки по тарелкам и залить смородиновым супом.

Черничный суп с клецками

Ингредиенты

100 г черники, 0,5 ч. л. картофельного крахмала, 2 ч. л. сахара, 800 мл воды

Для клецек

2 ст. л. муки пшеничной, 2 ст. л. молока, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли

Способ приготовления

Влить воду в кастрюлю, поставить на огонь и довести до кипения. В кипящую воду опустить чернику, добавить сахар и варить до тех пор, пока черника не начнет разваливаться. Влить крахмал, предварительно разведенный в небольшом количестве воды, довести отвар до кипения и охладить. Приготовить клецки. Соединить молоко, взбитое яйцо, соль, сахар и муку, все тщательно перемешать. Сформовать чайной ложкой клецки и опустить их в кипящую подсоленную воду. Варить до полной готовности, затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Разложить клецки по суповым тарелкам, залить супом из черники.

Суп ягодный

Ингредиенты

100 г клубники (малины), 2 ст. л. сахара,
50 г сливок, 1 ч. л. крахмала, 600 мл воды

Способ приготовления

Ягоды перебрать, промыть, поместить в кастрюлю и засыпать 1 ст. л. сахара на 6 часов. В воду всыпать оставшийся сахар, довести до кипения, влить крахмал, разведенный в небольшом количестве воды, еще раз довести до кипения, добавить засахаренную клубнику вместе с соком, перемешать и охладить. Подавать на стол со взбитыми сливками.

Суп из яблок и клюквы

Ингредиенты

500 г яблок, 300 г клюквы, 1 стакан сахара, 1 ст. л. картофельного крахмала, 50 г сметаны, 1 л воды

Способ приготовления

Клюкву перебрать, тщательно промыть, поместить в кастрюлю, размять, залить кипятком, перемешать и оставить на 15 минут под крышкой.

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Клюкву процедить через марлю, поставить получившийся сок на огонь, всыпать сахар, добавить нарезанные яблоки и довести до кипения. Затем всыпать разведенный в небольшом количестве воды крахмал. Готовый суп охладить, заправить сметаной и подать на стол.

Суп из сухофруктов

Ингредиенты

200 г сухофруктов (яблок, груш, кураги, чернослива), 100 г риса (макаронных изделий), 1,5 ст. л. картофельного крахмала, 4 ст. л. сахара, 0,25 ч. л. корицы, 1 л воды

Способ приготовления

Сухофрукты перебрать и промыть. Яблоки и груши залить холодной водой, поставить на огонь и варить до готовности. Добавить сахар, корицу, отделенные от косточек курагу и чернослив, варить еще 15 минут. Влить в суп разведенный водой крахмал и довести до кипения. Отдельно отварить рис или макаронные изделия. Разложить по тарелкам отварной рис или макароны, залить супом.

Суп из клюквы с манной крупой

Ингредиенты

200 г клюквы, 2 ст. л. манной крупы, 4 ст. л. сахара, 200 мл молока, 1 л воды

Способ приготовления

Ягоды перебрать, промыть, размять деревянной ложкой, влить воду, добавить сахар и размешать. Поставить на огонь, довести до кипения, процедить, охладить. Сварить на молоке густую манную кашу. Выложить ее на смоченную водой тарелку, охладить, нарезать квадратиками и поместить в суповые тарелки. Залить клюквенным отваром и подать на стол.

Суп из дыни и персикового сока

Ингредиенты

1 кг дыни, 1 лимон, 225 мл персикового (или абрикосового) сока (нектара)

Способ приготовления

Дыню вымыть, просушить, разрезать на две части, удалить семечки и срезать кожуру. Разрезать мякоть на небольшие кусочки. Добавить персиковый нектар и измельчить дыню в блендере (на средней скорости). Добавить в смесь 2 ст. л. сока лимона и в течение 1 минуты растирать дыню в блендере, увеличив скорость. При подаче на стол украсить суп дольками лимона. В жаркое время перед подачей охлаждать готовый суп в холодильнике в течение 5 часов.

Суп из цитрусовых с рисовым гарниром

Ингредиенты

100 г апельсинов (мандаринов), 100 г риса, 3 ст. л. сметаны или сливок, 4 ст. л. сахара, 4 ч. л. картофельного крахмала, 1 л воды

Способ приготовления

Апельсины (мандарины) вымыть, снять цедру, нарезать дольками и засыпать 2 ст. л. сахара. Цедру нарезать полосками, залить горячей водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, дать настояться под крышкой в течение 15 минут, затем процедить и растворить в отваре оставшийся сахар. Снова поместить на огонь, довести до кипения, влить крахмал, разведенный в небольшом количестве воды. Довести до кипения и охладить. В охлажденный отвар опустить нарезанный апельсин. Можно добавить немного лимонного сока. Отдельно сварить рассыпчатый рис и остудить его. В суповые тарелки положить рис и залить охлажденным апельсиновым супом. Заправить сливками или сметаной.

Суп из персиков и йогурта

Ингредиенты

1 кг персиков, 2 ст. л. сахара, 100 мл апельсинового сока, 100 мл ананасового сока, 1 ст. л. лимонного сока, 200 мл йогурта (низкой жирности), 0,25 стакана вишни

Способ приготовления

Персики вымыть, вынуть косточки, мякоть нарезать, поместить в блендер и измельчить. Добавить сахар, йогурт, сок апельсина, ананаса и лимона, еще раз вбить блендером до получения однородной массы. Вишню вымыть, удалить косточки. Подавать суп охлажденным, украсив вишней.

Суп из яблок и абрикосов

Ингредиенты

500 г абрикосов, 500 г яблок, 3 ст. л. сахара, 2 ч. л. крахмала картофельного, 2 ст. л. сметаны, 1 л воды

Способ приготовления

Абрикосы вымыть, вынуть косточки, залить водой в количестве 400 мл и поставить на огонь. Варить до мягкости абрикосов. Протереть через сито. Яблоки вымыть, снять кожицу, нарезать дольками и добавить в абрикосовое пюре вместе с 600 мл горячей воды и сахаром. Поставить на огонь, довести до кипения, влить крахмал, разведенный в небольшом количестве воды. Непрерывно помешивая, довести до кипения. Можно добавить немного лимонного сока или лимонной кислоты. Готовый суп подавать охлажденным, заправив сметаной.

Суп из персиков

Ингредиенты

400 г персиков (или абрикосов), 4 ст. л. сахара, 100 г риса, 1 ст. л. картофельного крахмала, 4 ст. л. сметаны или сливок, 1,2 л воды

Способ приготовления

Персики вымыть и залить водой. Поставить на огонь и варить до мягкости. Протереть через сито вместе с отваром, добавить сахар, снова поместить на огонь и довести до кипения. Влить картофельный крахмал, предварительно разведенный в холодной воде, снова довести до кипения. Снять с огня и охладить.

Отдельно сварить рис.

Суп подавать с охлажденным рисом и сметаной или сливками.

Суп из апельсинов и тыквы

Ингредиенты

1 апельсин, 100 г тыквы, 1 ст. л. меда, 10 г миндаля, 2 л воды

Способ приготовления

Тыкву очистить от кожуры и семян, натереть на терке. Орехи очистить от скорлупы, опустить в кипяток на 3 минуты, затем вынуть, просушить и снять кожицу. Обжаривать на сковороде в течение 4–5 минут, мелко нарубить.

Апельсин вымыть и нарезать дольками вместе с цедрой. Опустить в кастрюлю с горячей водой дольки апельсина, орехи, тертую тыкву и поставить на огонь. Довести до кипения и охладить.

На стол суп подавать холодным, заправленным медом.

Суп хлебный с сухофруктами

Ингредиенты

600 г крупных сухарей из ржаного хлеба, 100 г изюма или чернослива, 50 г свежих яблок, 200 г сахара, 2 г корицы, 3 г лимонной кислоты, 20 г сметаны

Способ приготовления

Сухари просушить, залить 750 мл кипящей воды, накрыть крышкой и оставить на несколько минут. Когда сухари набухнут, протереть их через сито. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину. Сухофрукты замочить на 15–20 минут в теплой воде, промыть, откинуть на дуршлаг. Отдельно отварить в 750 мл воды яблоки и сухофрукты, процедить. Затем добавить в отвар сахар и нагреть до полного его растворения. Хлебную массу и фрукты ввести в охлажденный отвар, при необходимости разбавить кипятком, чтобы суп приобрел консистенцию жидкой сметаны. Готовый суп заправить лимонной кислотой, корицей и сметаной.

Суп «хлебный» (латышская кухня)

Ингредиенты

30 г ржаных сухарей, 60 г изюма или других сухофруктов, 120 г сахара, 0,1 г корицы, 90 г мякоти яблок, 30 г протертой клюквы, 60 г взбитых сливок, 10 г сливочного масла, соль по вкусу

Способ приготовления

Ржаные сухари слегка поджарить в духовом шкафу, затем залить 500 мл кипятка и оставить на 25–30 минут. После этого протереть сухари через сито вместе с отваром, добавить замоченный изюм или другие сухофрукты, сахар, корицу, соль, нарезанную ломтиками мякоть яблок, протертую клюкву и масло. Довести смесь до кипения и варить 5—10 минут на слабом огне. Готовый суп охладить, украсить взбитыми сливками и подать к столу.

Суп сладкий из черники с клецками (латышская кухня)

Ингредиенты

250 г черники, 80 г сахара, 6 г картофельного крахмала, 1 г лимонной цедры, соль и специи по вкусу

Для клецек

60 г пшеничной муки, 30 мл молока, 5 г сахара, 1 яйцо, соль по вкусу

Способ приготовления

В 1 л кипящей воды добавить сахар, лимонную цедру, перебранную и промытую чернику, варить суп до готовности.

После этого влить в него крахмал, разведенный холодной водой, довести до кипения и охладить. Из муки, молока, яйца, сахара и соли сделать жидкое тесто. Отдельно сварить из него клецки, опуская тесто с помощью чайной ложки в кипящую воду. Готовые клецки положить в суп и подать к столу.

Суп сладкий с клецками и черносливом (литовская кухня)

Ингредиенты

40 г чернослива, 100 г свежих яблок, 30 г свежих слив без косточек, 80 г сахара, 1 г лимонной кислоты, 1 г молотой корицы, 1 г молотой гвоздики, 30 г сметаны

Для клецек

80 г пшеничной муки, 3 г сахара, 1 яйцо, соль по вкусу

Способ приготовления

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать дольками. Вскипятить 1 л воды, положить сахар, предварительно замоченный и промытый чернослив, яблоки и сливы, варить суп до готовности. Из муки, сахара, яйца и соли сделать крутое тесто, натереть его на крупной терке и за 10 минут до окончания варки ввести в суп клецки. Затем положить корицу, гвоздику и лимонную кислоту. Перед подачей к столу заправить суп сметаной.

Суп сладкий со сливками (эстонская кухня)

Ингредиенты

2 л молока, 500 мл простокваши, 100 мл сливок, 5 яиц, 70 г меда, соль по вкусу

Способ приготовления

Яйца растереть с медом, добавить простоквашу и перемешать. Молоко довести до кипения, влить, постоянно помешивая, яичную смесь. Посолить, добавить сливки, перемешать и снять с огня. Разлить суп по тарелкам и подать к столу.

Похлебки

Запорожская похлебка (украинская кухня)

Ингредиенты

50 г копченой колбасы, 50 г копченого сала (лучше с прожилками мяса), 1 ст. консервированной фасоли, 1 луковица, 2 помидора, 2 шт. картофеля, 1–2 ст. л. растительного масла, красный молотый перец, соль, зелень (укроп, петрушка, восточные травы) по вкусу

Способ приготовления

Сало нарезать соломкой и тушить 5 минут на сковороде в растительном масле. Картофель вымыть и очистить. Вымытые помидоры нарезать мелко, как и лук. Добавить овощи к салу, долить два стакана воды, накрыть сковороду крышкой и тушить на среднем огне 5 минут. В это время можно заняться собственно супом: положить в кастрюлю фасоль и нарезанную мелкими кубиками колбасу, влить два стакана воды, посолить и поперчить, накрыть крышкой и варить до готовности. Вечно занятые запорожцы, видимо, не успевали к обеду и ели эту жирную похлебку холодной. Так же принято употреблять ее и сейчас, только, в отличие от предков, современные украинцы ароматизируют это блюдо петрушкой, укропом или восточными пряностями.

Днепровская похлебка (украинская кухня)

Ингредиенты

600 г рыбы, 2 луковицы, 5 свежих помидоров (можно заменить 2 ст. л. ароматного томатного соуса), 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, соль и зелень по вкусу

Для бульона

1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 5–7 горошин черного перца, 2 лавровых листа

Способ приготовления

Сварить бульон, добавив в 1 л воды предварительно вымытые корни петрушки и сельдерея, очищенную луковицу, перец и лавровый лист. Пока он варится, подготовить рыбу: почистить, выпотрошить, промыть, разрезать на куски. Рыбу варить в процеженном бульоне около 15 минут, не забывая снимать пену, лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в растительном масле, потом ввести муку и потушить до мягкости под закрытой крышкой. Положить лук в бульон, добавить очищенный мелко нарезанный (можно натереть на крупной терке) чеснок, нарезанные помидоры (томатный соус), посолить и варить еще 10 минут. Перед подачей к столу добавить в похлебку мелко нарезанную зелень. А вот привычная, казалось, сметана здесь будет лишней.

Солянка с почками (украинская кухня)

Ингредиенты

500 г разного мяса (куски жареной говядины и отварной свинины, вареные или жареные почки), 100 г сала, 1,5 л мясного бульона, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 соленых огурца, 0,5 лимона, 2–3 ст. л. очень густой сметаны, 3 ст. л. томатной пасты, по 1 ст. л. каперсов и молотого красного перца, 2 ст. л. измельченной зелени укропа или петрушки, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Зелень вымыть. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить с салом. Очищенный чеснок натереть на крупной терке. Почки и мясо нарезать тонкими полосками. Выложить в кастрюлю лук, чеснок, почки, мясо, томатную пасту, красный перец и соленые огурцы. Залить все небольшим количеством бульона и тушить 10–15 минут. После этого влить остальной бульон, причем жидкости нужно добавлять столько, чтобы в готовом виде суп был густым. Посолить и поперчить. В готовую солянку добавить каперсы, тонкие дольки лимона, мелко нарезанные укроп и петрушку, чеснок. Сметану в данном случае лучше подавать отдельно. Украинцы вместо хлеба едят солянку с чесночными пампушками.

Бульон куриный с разноцветными галушками (украинская кухня)

Ингредиенты

300 г отварного мяса курицы, 1 яйцо, 2 л куриного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль и красный молотый перец по вкусу

Для галушек

100 г муки, 2 ст. л. растительного масла, 2 яйца

Способ приготовления

Налить примерно 0,5 л воды, посолить, довести до кипения, затем добавить растительное масло и тонкой струйкой всыпать муку, помешивая очень энергично. Как только масса свернется в ком, снять кастрюлю с огня, вынуть тесто, поставить его в холодное место примерно на 30 минут, затем осторожно, частями, ввести два взбитых (белки и желтки взбиваются отдельно) яйца. Мясо пропустить через мясорубку, добавить последнее взбитое яйцо и все это положить в бульон.

Заварное тесто разделить пополам: в одну часть добавить вымытую, мелко нарезанную зелень, а в другую – молотый красный перец. В результате должно получиться разноцветное тесто – зеленое и красное. Смоченной в воде чайной ложкой опустить в кипящий бульон кусочки теста (нужно постараться придать им продолговатую форму) и подождать, пока галушки всплывут. При подаче к столу посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Огуречник соленый (украинская кухня)

Ингредиенты

400 г свинины, 5 соленых огурцов, 4 шт. картофеля, 2 морковки, 3 листа капусты, 2 луковицы, 1 стакан белой фасоли, 1 свежий помидор, по 1 ст. л. муки и томатной пасты, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, мускатный орех на кончике ножа, свиной жир для жаренья, соль по вкусу

Способ приготовления

Фасоль, вымочив 3–4 часа в холодной воде, отварить. Лук очистить и мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать небольшими кусками, обвалять в муке и обжарить в жире. Морковь вымыть, нарезать кубиками и тоже обжарить. Капусту нашинковать. Огурцы, нарезав так же, отварить в небольшом количестве воды. Картофель вымыть, очистить и тоже нарезать кубиками. На дно кастрюли положить половину мяса и слоями овощи: картофель, морковь, капусту, фасоль, огурцы и лук. Сверху положить вымытый нарезанный и протертый через сито помидор.

Развести в 1 л горячей воды томатную пасту, вылить в кастрюлю с мясом и овощами, положить лавровый лист, перец, соль и мускатный орех. Варить суп около 30 минут на слабом огне. Готовить его довольно долго и хлопотно, зато в итоге получается густое, похожее на рагу, наваристое блюдо, которое подается к столу только горячим.

Совет *Мясо в огуречнике можно заменить грибами – свежими или сушеными, предварительно отварив их, а потом крупно нарезав.*

Капустник (украинская кухня)

Ингредиенты

1 кг свинины, 1 кг квашеной капусты, 600 г картофеля, 2–3 небольшие луковицы, 1 крупная морковка, 1 корень петрушки, 100 г сливочного масла, 50 г муки, 100 г топленого сала, 1 ст. сметаны, 0,5 головки чеснока, 50 г зелени петрушки, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Свинину промыть и варить до готовности, бульон процедить, а мясо нарезать порционными кусками или произвольно – как нравится. Квашеную капусту нарубить и потушить. Лук и чеснок очистить, картофель, морковь и корень петрушки вымыть, как угодно измельчить. Морковь с луком и корнем петрушки обжарить в сливочном масле, добавить муку, заранее обжаренную и разведенную бульоном.

В процеженный бульон положить нарезанный картофель, квашеную капусту, обжаренные овощи, добавить сало, растертое с чесноком, луком и зеленью петрушки. Посолить, поперчить и варить до готовности. Перед подачей к столу в каждую тарелку положить сметану.

Огуречник фасолевый (украинская кухня)

Ингредиенты

300 г фасоли, 2–3 соленых огурца, 4–5 шт. картофеля, 2 небольшие луковицы, 100 г сливочного масла, 0,5 л огуречного рассола, 0,5 ст. сметаны (можно заменить сливками), 2 вареных яйца (используются только желтки), 5 горошин черного перца, 1–2 лавровых листа, зелень петрушки и соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, нарезать и обжарить в сливочном масле. Фасоль промыть, выдержать в холодной воде 2 часа, затем отварить и слить отвар в чистую кастрюлю. Разбавить фасолевый отвар кипяченой водой, положить в него картофель и варить до полуготовности. Потом положить в суп мелко нарезанные огурцы, обжаренный лук, фасоль, лавровый лист, перец, влить огуречный рассол и, если нужно, посолить. Сняв с огня, огуречник заправить желтками, растертыми со сливками или сметаной. Подавать к столу со сметаной и зеленью петрушки.

Суп пивной с творожными гренками (латышская кухня)

Ингредиенты

1 л пива, 200 г сахара, 2 яичных желтка, 5 г тмина, 20 г сливочного масла для смазывания посуды, соль по вкусу

Для гренков

1 кг творога, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 100 г сметаны, 2 г тмина, 200 г пшеничного хлеба

Способ приготовления

В пиво (использовать 900 мл) положить тмин, довести до кипения. Яичные желтки растереть с сахаром добела, развести оставшимся холодным пивом, размешать, затем, непрерывно помешивая, тонкой струйкой влить в горячее пиво. Подогреть суп на слабом огне, не доводя до кипения.

Творог протереть через сито, соединить с растопленным сливочным маслом, перемешать. Затем тонкой струйкой ввести в творожную массу яйца, смешанные со сметаной, солью и тмином. Все тщательно размешать и недолго прогреть на слабом огне, чтобы масса не затвердела. Готовую сырную массу выложить в смазанную маслом посуду, поставить на холод. Когда сыр затвердеет, разрезать его на тонкие ломтики, положить их на ломтики хлеба и подрумянить в духовом шкафу.

Перед подачей к столу суп разлить по тарелкам, отдельно подать гренки из пшеничного хлеба и сыра.

Суп пивной с молоком, яйцом и сахаром (эстонская кухня)

Ингредиенты

250 мл молока, 120 мл пива, 30 г сахара, 2 яйца, 20 г пшеничной булки, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Яйца, взбитые с сахаром, смешать с пивом и влить смесь тонкой струйкой в горячее кипяченое молоко, посолить и приправить специями по вкусу. Жидкость подогреть и залить ею нарезанную кубиками булку. Подать к столу в холодном виде.

Кулеш

Похожее на русскую кашу, это блюдо готовится чаще всего из пшена, реже из фасоли, и совсем редкими, присущими отдельным народам, являются кулеши из других круп или овощей. Так, черниговцы делают его из гречневой крупы, а жители приморских областей – из кукурузы. Самый непритязательный едок отвернется, увидев, что в нем «крупинка за крупинкой гоняется с дубинкой». Появившись в запорожских степях, кулеш не распространился дальше Восточной Украины, зато на родине его едят до сих пор – с удовольствием и на здоровье.

Кулеш фасолевый

Ингредиенты

2 стакана белой фасоли, 1 ломтик черствой булки, по 1 ст. л. сливочного и растительного масла, 1 корень петрушки, 1 мелкая морковка, 1 луковица, 1 ч. л. муки, 2 яичных желтка, 0,5 ст. сметаны, соль по вкусу

Способ приготовления

Лук очистить и мелко нарезать. Вымыть корень петрушки и морковь, последнюю натереть на мелкой терке. Промытую и вымоченную в течение 3–4 часов фасоль залить тремя стаканами холодной кипяченой воды, добавить булку, растительное масло и варить на слабом огне не меньше 1,5 часов. Вода, где она варится, не должна быть соленой, иначе процесс варки будет долгим. Готовую фасоль протереть через дуршлаг, получив таким образом пресное фасолевое пюре.

Муку, обжаренную в сливочном масле, смешать с морковью, луком и измельченным корнем петрушки. Разбавить овощную смесь горячей кипяченой водой (три стакана), посолить, немного покипятить и ввести в фасолевое пюре. Яичные желтки растереть со сметаной, немного взбить и, помешивая, влить в фасолево-овощную смесь.

Решаясь на это блюдо, хозяйка должна быть уверена в свежести яиц, ведь здесь они присутствуют в сыром виде. Особенно хорош этот кулеш с горячими гренками.

Кулеш пшенный с курицей

Ингредиенты

1 ст. пшена, 0,5 тушки курицы (разрезанной вдоль), 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, соль по вкусу

Способ приготовления

Курицу промыть и сварить в 1 л воды. Бульон разделить на две равные части, а мясо, отделив от костей, мелко нарезать. Лук нарезать и обжарить в растительном масле. Пшено промыть, залить половиной бульона и варить до готовности. Затем разбавить его оставшимся бульоном, положить в кастрюлю жареный лук, мясо, лавровый лист, посолить, довести до кипения. Сняв с огня, прикрыть посуду с кулешом полотенцем и дать настояться в течение часа – чтобы еще больше загустел. Подавать к столу теплым.

Совет *В украинской выпечке чаще всего используется пшеничная мука. Чуть меньше в этом хлебном краю любят муку гречневую, еще меньше пшенную. Между тем в качестве крупы пшено пользуется огромной популярностью. Интересно, что в украинском разговорном языке почти так же именуется рис. Известный под названием «сорочинское пшено» (искаженное «сарацинское», то есть турецкое), рис бытует на Украине еще с XIV века, попав сюда через Венгрию, где он и получил свое славянское название.*

Кулеш пшенный с салом

Ингредиенты

6 шт. картофеля, 0,5 стакана пшена, 150 г сала, 2–3 луковицы, 1 ст. л. зелени петрушки, 2 ч. л. соли

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и мелко нарезать. Так же нарезать очищенный лук и сало. В кипящую подсоленную воду высыпать промытое пшено, варить до полной готовности, добавить картофель и варить еще 30 минут.

Заправлять кулеш полагается луком, обжаренным вместе с салом, – в ходе жаренья образуются шкварки. Украинские хозяйки после заправки обязательно прокипятят кулеш в течение 5 минут, а подавая к столу, предложат измельченную зелень петрушки.

Кулеш гречневый со свининой

Ингредиенты

300—400 г свинины, 0,5 кг гречневой крупы, 2 стакана мясного бульона, 1 луковица, 1 морковь, жир для жаренья, соль по вкусу

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, морковь вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить и не слишком мелко нарезать. Свинину промыть, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с толстым дном, смазав ее жиром, и обжарить до золотисто-коричневого цвета. Затем добавить к мясу лук, морковь, всыпать крупу, залить бульоном, посолить и варить до готовности. Употреблять только в горячем виде.